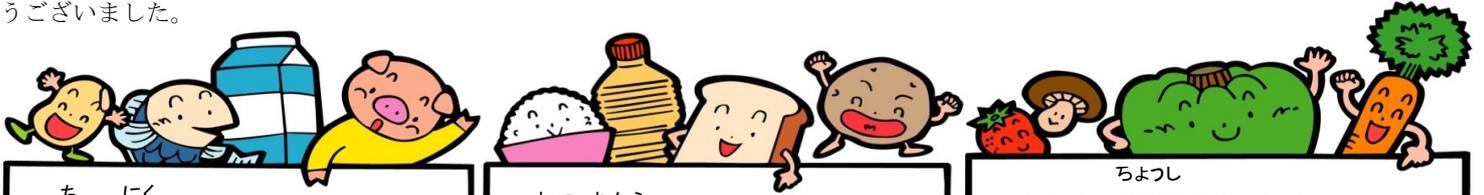


食育だより-13

ふくらみ始めた草木の芽に、「春」の足音を感じます。このお便りを通して、給食のようすや食育授業のようす、食生活習慣と健康・食品についてお知らせしてきました。今年度最後の授業や給食について紹介します。1年間、食育だよりをご覧いただきありがとうございました。



ち にく

血や肉になる

- ・骨(ほね)や歯(は)をつくります。
- ・血液(けつえき)をつくります。
- ・筋肉(きんにく)、内臓(ないぞう)、細胞(さいぼう)、髪(かみ)の毛(け)などをつくります。

ねつ ちから

熱や力になる

- ・からだのエネルギー源(げん)になります。
- ・からだをうごかすエネルギーになります。

ちよつし

からだの調子よくなる

- ・血管(けっかん)や歯(は)、骨(ほね)をつよくしたり、病気(びょうき)になりにくくします。
- ・目(め)のはたらきをよくします。
- ・はだがきれいになります。

今年度から給食の献立表は、一つのメニューに使われている食材がわかるようにしました。「どの料理にどんな材料を使っている」「この料理には、野菜がたくさん入っている」「にがてな材料が使われている」など子どもたちによって献立表の見方はそれぞれです。朝の会で献立の確認をしていることもありますが、ランチルームで「スープの中の〇〇をふやしてください」「サラダの××を減らしてください」と席に着く前をお願いされることが多くなりました。

3学期になってすごいです!!

3学期になって残菜の量は、100g以下の少量にへっています。そして2月3日からは残菜が、ゼロになっています。体調不良で食べられなかった人もいますから残ってももしかたないと思っていますが、「1年間の残さないで食べよう」の成果だと思います。新学期に向けてランチルームのあとかたづけも1時15分に終れるようになってきています。

保健室からの情報です!!

秋ごろから急に体重がふえてきている人が数名いるというのを聞きました。すでに太りすぎの人もいるので給食の量が気になります。偏食がなくなって、なんでも食べられるので食べ過ぎてしまっている人もいますが、よくかんで食べる。腹八分目など、自分で気をつけるようにしましょう。

お汁だけおかわりするにしましょう。



スポーツと栄養

- ①ご飯・パン・麺でエネルギー補給!
- ②水分補給を忘れずに!
- ③朝食抜きはいけません! 「朝ごはん」をきちんと食べましょう。
- ④運動能力アップ1
筋肉をつくる「たんぱく質」を多く含む食品(肉・魚・大豆製品)をとる。
- ⑤運動能力アップ2
エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン・カルシウム」を多く含む食品(緑黄色野菜、果物、乳製品)をとる。

野菜の効能

野菜にはまだわかっていない未知の成分が含まれています。野菜中に含まれる成分同士、相互作用による効果が隠されています。だから、さまざまな野菜を食べることによって、野菜の効果が発揮されることを考え、1日350gの野菜(そのうち100gは緑黄色野菜)を、しっかり食べましょう。



高等部2Fの「田んぼプロジェクト」の最終として和歌山大学生が育てた「もち米」でもちつきを行いました。2Sの協力を得て「つきたてのおもちはおもしろい」「もちを小さく切るのはむずかしい」など食に関する指導目標にある「食文化(伝統的な食を体験する)」を学習しました。



(高等部はパル多目的室)



(中学部は校長室)

高等部3年生と中学部3年生が、校長・副校長、担任の先生方と給食を囲んでそれぞれの学部の思い出や卒業後のことなどを話す食事をもちました。「社会性(会話を楽しむ)」



はるやさいと中学部が育てたピーナツを使って「あえもの」をしました。山ウドは、ほとんどの人が初めて見たようです。