

令和5年3月1日

小金井市立緑小学校

栄養士 若山加奈子

～食育だより～

おしゃもじ通信 第十二号

まだ寒い日もありますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。日々の給食から、どのようなことを感じ、学んでくれたのでしょうか。食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと、日々願っています。

☆☆ 一年間の総まとめ 食生活をふりかえろう ☆☆

一年間の食生活をふりかえって、チャレンジできたことを確認してみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、さらにチャレンジしてみましょう。


 かんたん

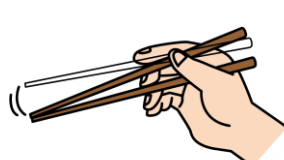
 少しむずかしい


 むずかしい

◎おはし・スプーン・フォーク、正しく持てますか？




 おはしを正しく持てることができる




 下のはしを動かさず、上のはしだけ動かすことができる




 スプーンやフォークのえの真ん中を持つことができる

◎おはしの使い方はマスターしていますか？



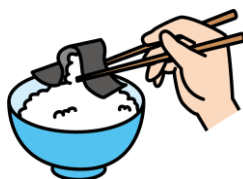
 なつとうなどをまぜることができる




 めんなどをすくうことができる



 ゆでたやさいをきるることができる



 のりなどでくるむことができる



 さかなの身をほぐすことができる

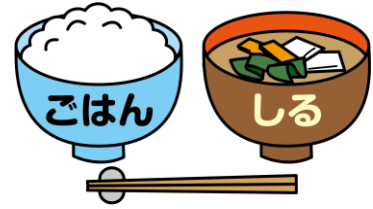
◎よい食べ方ができていますか？



おわんを正しく持つことができる

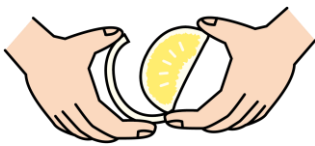


しせいを正しく食べることができる

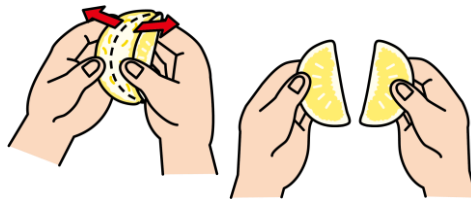


ごはんとしるものを、正しい位置に置いて食べることができる

◎夏みかんなどをうまく食べることはできますか？



かたい皮をむくことができる



ふさをわけることができる



うすい皮をむくことができる

◎給食当番のお仕事の練習を、おうちでもできますか？



しゃもじでごはんをよそうことができる

しるものをよそうことができる



よごれたぞうきんをきれいにあらうことができる



ぞうきんをしぼることができる

テーブルをきれいにふくことができる



～ 栄養士のひとりごと ～

給食はただのお昼ごはんではなく、学習の一つです。成長期の体に必要な栄養がとれるように計算されています。また、いろいろな食べものに出会い経験できるように考えられてもいます。自分に合った量を知り、苦手なものや初めてのものでも挑戦してみる事が大切です。食事を楽しく食べることができ、元気でいられることは素晴らしいことです。その素晴らしさをこれからも伝えていきたいと思ひます。

