

給食だより



令和元年6月

流山市立鱒ヶ崎小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

梅雨の季節になり、じめじめした天気が続きます。気温が高くなってきて湿度も高いこの時期は、身の回りの衛生に気をつけ食中毒に注意しましょう。

そして毎年6月は「食育月間」です。学校だけでなく、国や都道府県、みなさんの住んでいる市町村や関係団体などが協力して、食育を推進し、一層の浸透を図ることを目的としています。期間中は、各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが開かれます。ご家庭でもふだん何気なく食べている食事や食べ物についてあらためてふり返り、親子で一緒に考える1ヶ月にしたいですね。

食卓は食育の宝庫です!

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手洗い!



家族の一員としての目覚めをもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育てます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから始めてみませんか



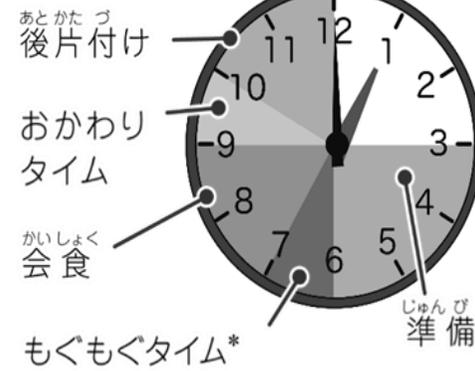
「給食時計」を使って“見える化”

～よく味わって食べるための取組～

食育の教材である給食、調理員さんが午前中腕によりをかけて作った給食は、子どもたちに楽しくおいしく、そしてできれば全部食べて欲しいと願っています。ところで、給食時間は尙分あるかご存じでしょうか?

じつは授業と同程度(45分)あります。でも、準備や後片付けにかかる時間を除くと、食べる時間は20分ほど。おしゃべりに夢中になると、ご飯やおかずがなかなか減らないこともあります。「あっ、大好きなデザートを食べる時間がない!」などといったことにも…。そこで下の「給食時計」が活躍!「もぐもぐタイム」や「おかわりタイム」を意識しながら、よく味わって残さず食べる工夫をしています。

給食時計(例)



*話を一度やめ、給食をよく味わって楽しむ時間です。作った人の思いや工夫を感じたり、使われた食材を発見したりする、「給食と向き合う」ための時間です。

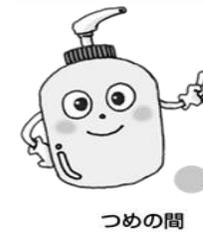
ドキッ? 給食時間の“あるある”!

<p>あるあるパターン1</p> <p>決まった時間に「いただきます」ができない。</p> <p>NG</p>	<p>あるあるパターン2</p> <p>残りを確認せず、「ごちそうさま」をしてしまう。</p> <p>NG</p>
<p>時間を意識しながら、みんなで協力して行いましょう!</p>	<p>必ず残りを確認し、ルールを決めておかわりをしましょう!</p>

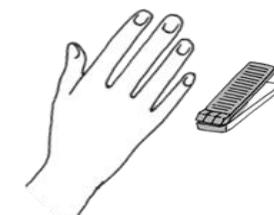
梅雨どきの衛生に気をつけよう!

雨が続き、気温や湿度も上がってきています。身の回りの衛生に気をつけ、安全においしく給食を食べたいですね。

- ◆せっけんで手をしっかり洗おう
- ◆つめを切ろう
- ◆身支度をきちんとしよう



指と指の間、つめの間、手首などをみずみずまでせっけんで洗いましょう。



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんと安全に配膳しましょう。