

給食だより 10月号

令和元年9月30日 葛尾村学校給食センター

さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる季節となりました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しになります。

こんな時だからこそ、子どもたちには好ききらいなくなんでも食べて体調を整えられるようになってほしいと思います。ご家庭でもぜひ秋の味覚を楽しみつつ、苦手な食べものにもチャレンジさせてくださいようお願いいたします。

下記に、10月の小中学校の給食指導の目標を掲載いたしました。学校では目標が達成できるように、少しずつ指導していきますので、ご家庭でも声かけをお願いいたします。



葛尾小学校〈10月の給食指導の目標〉

○時間を守って残さず食べよう

低学年：給食時間内で、残さずに食べ終われるようにする。

中学年：体のために、好き嫌いせずに残さず食べる。

高学年：食事の時間や自分の体を考えて、食べる量を調整する。

葛尾中学校〈10月の給食指導の目標〉

○食事と健康の関連を理解しよう

- ・食べものと健康の関係を理解できる。
- ・偏りがないように心がけて食事をする事ができる。

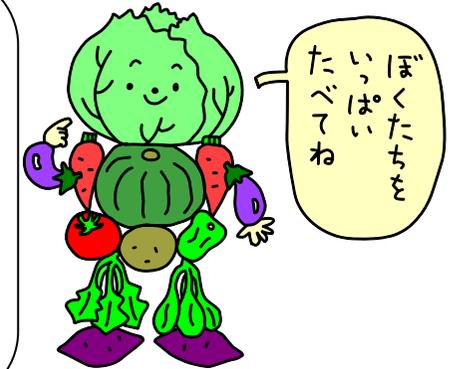
【10月のめあて】

好き嫌いなく何でも食べよう

体は、食べ物から栄養をもらって大きくなります。

丈夫なからだをつくるためにも、好ききらいせず、なんでも食べられるようにしたいですね。

苦手な食べ物も、まずは、ひとくち食べられるように、ご家庭でもチャレンジしてみてください。



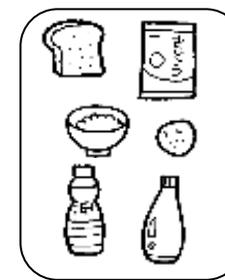
そろえて食べよう

3つのグループの食品

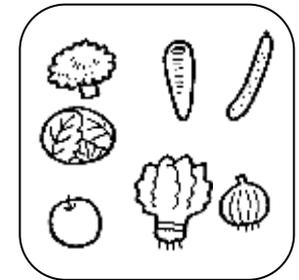
赤



黄



緑



いろいろな食品を組み合わせて食べることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

昔から食べられてきた ごはん+汁物



昔から日本では、ごはんを主食に、みそ汁とおかずを組み合わせ食べてきました。みそ汁は実たくさんにすると、いろいろな食品をとることができる献立です。



葛尾小学校第2回 『めざせ、はしマスター！』



「正しくはしが持て、使うことができるはしマスターになろう！」という目標を掲げて、第2回目のはしの豆つまみ競争を行いました。



自己ベストを更新します！

まず最初に、日頃からの練習、食事の姿勢、お碗の持ち方が大切だと復習しました。
みんな前回の反省を踏まえ、それぞれ目標を持って今回の豆つまみ競争に参加しました。



練習の成果を見せます！

次に、教師もいっしょに豆つまみ競争を行いました。はしは普段使っているものどちがって、滑りやすいものを使って、つまむ力がつくように工夫しています。
その難易度の高さには大人でさえも苦戦しました。それでも、最後まで粘り強くみんながんばりました。



多くの児童が、前回の記録を更新し、目標の数を達成することができました。
児童から今後もししを正しく持ち、綺麗に早く使えるようになりたいという声が聞かれました。
今後もししの持ち方がより良くなるように、指導を続けていきます。

食育がんばっています！ ～葛尾幼稚園～

幼稚園では毎月19日の食育の日の前後に、幼稚園教諭が順番で食育のお話をしています。

これは緑の働きをもつ食べものです。名前はわかるかな？



カキです！

今日の給食にはどの野菜が入っているかな？



え〜っと！

子ども達が食べ物についての正しい知識を得られるよう、今後も繰り返し指導していく予定です。