

朝、5年生の長尾農園プロジェクトで育てている野菜や花に水やりをしている児童の姿をみて、澄んだ空気と共に、心も体も引き締まります。体を芯から温め、1日元気に過ごすには朝ごはんが特に大切です。みそ汁・スープなど、一品温かいものを食べると、気持ちよく一日が始まります。また、冬野菜はビタミンCを多く含んでいるため、食べることで風邪を予防する効果があります。



☆☆1月の献立のお知らせ☆☆



1、献立作成上の留意点

寒さが厳しい時期なので、温かい献立や季節の食品をできるだけ多く使っています。また、日本の食文化に触れられるように、雑煮を取り入れています。

2、新献立

「さばのねぎみそかけ」(8日・水)

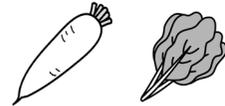
長ねぎを油で炒め、赤みそ・みりん・酒で味つけをします。水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたねぎみそだれに仕上げます。焼いたさばにかけていただきます。



3、行事食

①【神奈川県学校給食デー】(20日・月)

ごはん 赤しそふりかけ 牛乳 肉じゃが みそ汁  
神奈川県内産のお米・牛乳・大根・小松菜を使用した献立です。



②【給食週間】(24日・金) <<1月24日から30日は、「学校給食週間」です。>>

ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁

4、季節の食品

ほうれん草 小松菜 白菜 大根 キャベツ 長ねぎ ごぼう りんご(23日・木)

1月の給食のめあては、「給食の歴史を知ろう」です。

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に無料で出されていた食事が給食のはじまりといわれています。当日の献立は、「おにぎり・焼き魚・漬け物」でした。



給食が広がった理由は、食糧不足からくる子どもたちの栄養失調を改善するためです。第2次世界大戦後、日本の子どもたちを救おうとアメリカから脱脂粉乳や小麦・缶詰などが送られてきました。昭和21年12月24日、東京都・神奈川県で学校給食が実施されました。



今回は2年生の食育授業の様子を掲載します。低学年の食育目標は、「楽しくなんでも食べよう」です。題材は「いろいろ食べよう」で、健康な体をつくるために、食べ物にはそれぞれ働きがあることを知り、赤・緑・黄色、3つの働きの食べ物をバランス良く食べようとする気持ちを育てたいと考え、学習をしました。

(児童のワークシートより)

◆きょうのがくしゅうからわかったこと、はじめてしたこと

○あじがにがてだからといって食べないとけんこうによくないことがわかりました。

○きゅうしょくにはいろいろたべものがでるけれど、3色のたべものがいっぱいはいっていることがわかりました。

○体をつくる食べものがおにくやさかな、エネルギーをつくるのがあぶらだとして、おどろきました。



○やさいは、たくさんのしゅるいがあることをしりました。

○すきなものだけじゃなくて、にがてなものも食べることがわかりました。

◆これからがんばりたいこと

○にがてなきゅうしょくは「にがてだから」ではなく、チャレンジして食べたいです。



○にがてなやさいをこくふくして、食べられるようになりたいです。にがてなやさいをすきになりたいです。

○やさいのことをしることができたので、これからはもっとやさいを食べたいです。



○きゅうしょくではぎゅうにゅうがでるので、がんばってのみたいです。

◆2日間めあてに取り組んでみて気づいたこと、がんばったこと

○じぶんはいがいと、にがてなトマトを食べることができるとなりました。



○ちゃんとがんばってぜんぶ食べることができました。うれしかったので、これからはまいにち食べたいです。

○2日間やって、ぜんぶ食べることができてよかったと思いました。

○もくひょうをめざそうとしたら、ごはんをのこさないようになりました。