

# 食育だより

川崎市立西有馬小学校  
令和6年 9月 27日



## 3年生と5年生が食育の学習をしました



今年は厳しい残暑が続き、体調管理が難しい毎日です。  
インフルエンザなどの感染症予防のためにも、こまめにせっけんで手を洗いましょう。

### 10月の献立から



### 10月の給食目標

・ じょうぶな体をつくろう

#### 食育の視点【心身の健康】

ねらいは「栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる」です。

じょうぶな体をつくるには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。給食では、毎食エネルギーのもとになる食べ物、体をつくるもとになる食べ物、体の調子を整える食べ物を使って、栄養バランスのとれた献立を考えています。

本校では給食の準備時間に、栄養教諭が作成したその日の給食についての資料を教室のテレビで流しています。毎日短い時間ですが、子どもたちの栄養に対する知識の積みかさねになればと願っています。

気温・湿度ともにだいぶ下がる頃なので、食中毒予防の観点から使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。きなこパンや、手作りの肉団子が入ったスープなどが登場します。

川崎市内の小学校全体で7万食を超える物資を確保するのはとても大変ですが、季節の食品をできるだけ取り入れ、様々な食材に触れる機会をもてるように工夫しました。

### 季節の食品



かぼちゃ・里芋・さつまいも・じゃが芋・チンゲン菜・さば・しらす・みかん・りんご

### 新献立

#### 10月21日(月) 豚肉と生揚げのカレー炒め

カルシウムを多く含む生揚げを使い、たまねぎ・にんじん・さやいんげんと一緒にカレー味の炒めものにしました。

#### 10月23日(水) からしあえ

ゆでたまやしと小松菜を洋がらし・砂糖・しょうゆで味付けしました。唐辛子とは違う辛みを味わってください。

### 10月28日(月)は「全国緑化かわさきフェア」にちなんだ献立です

ごはん・焼きのり  
牛乳・南蛮煮  
吸い物

10月19日から始まる「全国都市緑化かわさきフェア」にちなみ、にんじんやトマト等天然の色素を使った「花形のかまぼこ」を使います。大根・ほうれん草・油揚げと一緒に吸い物にしました。

また、焼きのりの包装袋のデザインは、中学生が考えたオリジナルのものです。

3年生は、「よくかんで食べよう」という学習をしました。9月6日の給食中に給食を一口何回かんだか数えたり、ご飯を一口30回かんだりを覚えておき、給食終了後にギガ端末のアンケートに答えました。

アンケートの結果を見て自分は普段しっかりかんでいるのかを確認しました。そしてかむことのよさを栄養教諭から聞き、しっかりかむためのめあてを考えました。

#### かむことのよさ

だ液にはたくさんの働きがあります。  
しっかりかむことでだ液の分泌が促され、以下のような効果が期待されます。

- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・食べ物の味がわかる
- ・病気を防ぐ

かむことで、あごや首、頭の筋肉が動き、やがて全身の血流がよくなります。また、かむ回数が増えるとゆっくりと食事をする事になり、食べ過ぎる前に満腹を感じることができます。

- ・脳の血の巡りがよくなる
- ・食べすぎを防ぐ

子どもたちのワークシートから  
★かむことを意識するくせがついてきたから、これからも意識してかみたい。  
★「時間のよゆうをもってゆっくりかむ」がめあてだったので、めあてをこのまま続けたいです。

5年生は家庭科の「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」の学習をしました。

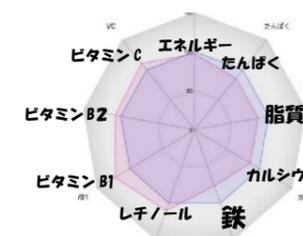
成長期の5年生にとって、毎回の食事が大切な理由を考えました。

五大栄養素の名称を知り、5つの栄養素が「食品の体内での3つの働き」のどれに当てはまるのかを確認しました。また、ある日の給食の栄養バランスをグラフで見ることで、食事をバランスよくとることの大切さを実感できたようでした。

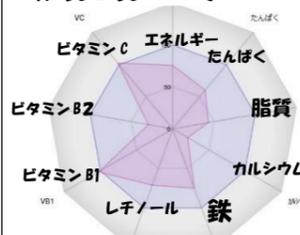
### 給食の栄養バランス 9月13日

青のライン・・・小学生の基準  
ピンクのライン・・・13日の栄養価

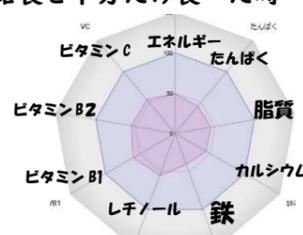
#### 給食を全て食べた時



#### 牛乳以外は残さず 給食を食べた時



#### 給食を半分だけ食べた時



子どもたちのワークシートから  
★5年生は成長し続けていることが分かり、たんぱく質・カルシウム・ビタミンを、毎日とらなくてはいけないことが分かった。  
★食べ物はたくさん食べればいいのではなくて、栄養を考えてとらなければいけないと思った。今日の給食も何が入っているか考えて食べたい。

西有馬小学校の  
前期終業式は **10月11日(金)**

後期始業式は **10月16日(水)**です。

どちらの日も**給食があります。**

10月15日(火)は  
かわさき家庭と地域の日  
で学校はお休みです。

