

苦小っこ ~特別号~

令和6年3月14日
苦前小学校 保健室

3月の保健目標: 1年間の成長を知ろう
3月の給食目標: 感謝して食べよう

ぜひお家の方も
読んでみて
ください♪

1日のスタートは朝ごはんから！ & 苦前給食は毎日230食を4人の調理員さんで作っている!!

3月4日(月)の4時間目…栄養教諭の蟻戸先生の食育授業がありましたね！どんなことを学習したか覚えていませんか？まず前半は『朝ごはんの大切さについて』、後半は『学校給食について』でした。後半の調理場で給食ができるまで～学校から調理場へ給食が戻ってくるまで(残食量)の動画は、とても興味深かったですね！今回の授業の内容を保健だよりでふり返りたいと思います。



『朝ごはんの大切さについて考えよう』



朝ごはんの役割は4つありましたね！

体や脳の エネルギーになる	体温が上がる	脳のはたらきを 活発にする	排便を促す
朝ごはんを食べたら○			
体も心も元気！ お肌がツルツル！ダイエットに！	ねている間に下がった 体温を上げる！	頭スッキリ！ 勉強バッチリ！	おなか スッキリ！
朝ごはんを食べなかったら×			
体も心もフラフラ…イライラ… 太りやすくなる…	体温はずっと 低いまま…寒い…	ボーっとする… なんだか眠たい…	おなか いたい…

朝ごはんを食べるためには
『生活リズム』が関係している！

◎夜ねる前まで食べている人
⇒夜おそくに食べない

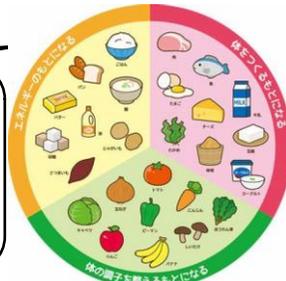
◎夜おそくまでおきている人
⇒早くねて睡眠を十分にとる

◎朝ギリギリまでねていて、食べる
時間がない人⇒早起きする



さらに…

ただ食べればよいのではなく
『3つの食品群』のいろいろな食品を組み合わせ
せてバランスのよい食事にすることが大切！



保護者さまへ

～無理なく続ける一汁一菜～

毎日忙しい日々、特に朝は一番忙しい時間帯ではないでしょうか。バランスのよい食事…はなかなか難しいものです。毎日のことなので、朝食は「気軽に」「手軽に」が大切だと思います。品数が少ない分、具だくさんの汁で無理なく栄養バランスのよい朝食がよいのではないのでしょうか。(私自身の永遠の課題です…。)

苦小っこ ～特別号～

令和6年3月14日
苦前小学校 保健室

3月の保健目標: 1年間の成長を知ろう
3月の給食目標: 感謝して食べよう

ぜひお家の方も
読んでみて
ください♪

1日のスタートは朝ごはんから！ & 苦前給食は毎日230食を4人の調理員さんで作っている！！

3月6日(水)の4時間目…栄養教諭の蟻戸先生の食育授業がありましたね！どんなことを学習したか覚えていませんか？まず前半は『朝ごはんの大切さについて』、後半は『学校給食について』でした。後半の調理場で給食ができるまで～学校から調理場へ給食が戻ってくるまで(残食量)の動画は、とても興味深かったですね！今回の授業の内容を保健だよりでふり返りたいと思います。



『朝ごはんの大切さについて考えよう』



朝ごはんの役割は4つありましたね！

体や脳の エネルギーになる	体温が上がる	脳のはたらきを 活発にする	排便を促す
朝ごはんを食べたら○			
体も心も元気！ お肌がツルツル！ダイエットに！	ねている間に下がった 体温を上げる！	頭スッキリ！ 勉強バッチリ！	おなか スッキリ！
朝ごはんを食べなかったら×			
体も心もフラフラ…イライラ… 太りやすくなる…	体温はずっと 低いまま…寒い…	ボーっとする… なんだか眠たい…	おなか いたい…

朝ごはんを食べるためには
『生活リズム』が関係している！

◎夜ねる前まで食べている人
⇒夜おそくに食べない

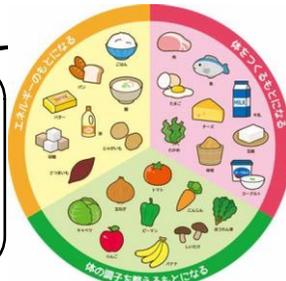
◎夜おそくまでおきている人
⇒早くねて睡眠を十分にとる

◎朝ギリギリまでねていて、食べる
時間がない人⇒早起きする



さらに…

ただ食べればよいのではなく
『3つの食品群』のいろいろな食品を組み合わせ
せてバランスのよい食事にすることが大切！



保護者さまへ

～無理なく続ける一汁一菜～

毎日忙しい日々、特に朝は一番忙しい時間帯ではないでしょうか。バランスのよい食事…はなかなか難しいものです。毎日のことなので、朝食は「気軽に」「手軽に」が大切だと思います。品数が少なくても、具だくさんの汁で無理なく栄養バランスがとれる朝食がよいのではないのでしょうか。(私自身の永遠の課題です…)

苦小っこ ~特別号~

令和6年3月14日
苦前小学校 保健室

3月の保健目標:1年間の成長を知ろう
3月の給食目標:感謝して食べよう

ぜひお家の方も
読んでみて
ください♪

1日のスタートは朝ごはんから！ & 苦前給食は毎日230食を4人の調理員さんで作っている！！

3月7日(木)の4時間目…栄養教諭の蟻戸先生の食育授業がありましたね！どんなことを学習したか覚えていませんか？まず前半は『朝ごはんの大切さについて』、後半は『学校給食について』でした。後半の調理場で給食ができるまで～学校から調理場へ給食が戻ってくるまで(残食量)の動画は、とても興味深かったですね！今回の授業の内容を保健だよりでふり返りたいと思います。



『朝ごはんの大切さについて考えよう』



朝ごはんの役割は4つありましたね！

体や脳の エネルギーになる	体温が上がる	脳のはたらきを 活発にする	排便を促す
朝ごはんを食べたら○			
体も心も元気！ お肌がツルツル！ダイエットに！	ねている間に下がった 体温を上げる！	頭スッキリ！ 勉強バッチリ！	おなか スッキリ！
朝ごはんを食べなかったら×			
体も心もフラフラ…イライラ… 太りやすくなる…	体温はずっと 低いまま…寒い…	ボーっとする… なんだか眠たい…	おなか いたい…

朝ごはんを食べるためには
『生活リズム』が関係している！

◎夜ねる前まで食べている人
⇒夜おそくに食べない

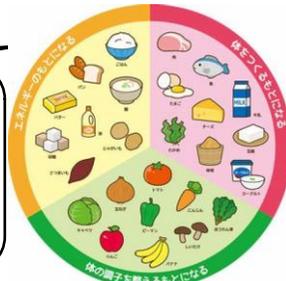
◎夜おそくまでおきている人
⇒早くねて睡眠を十分にとる

◎朝ギリギリまでねていて、食べる
時間がない人⇒早起きする



さらに…

ただ食べればよいのではなく
『3つの食品群』のいろいろな食品を組み合わせ
せてバランスのよい食事にすることが大切！



保護者さまへ

～無理なく続ける一汁一菜～

毎日忙しい日々、特に朝は一番忙しい時間帯ではないでしょうか。バランスのよい食事…はなかなか難しいものです。毎日のことなので、朝食は「気軽に」「手軽に」が大切だと思います。品数が少なくても、具だくさんの汁で無理なく栄養バランスがとれる朝食がよいのではないのでしょうか。(私自身の永遠の課題です…)

『学校給食について』

給食はなぜあるの??

しっかり目的があります!

- ① 元気な体をつくるため
- ② 楽しく食事をするマナーを身につけるため
- ③ 食べものについていろいろ知るため



そして…みなさんが元気に過ごせるように、いろいろなことを考えて作られています。

- ① 献立は、みんなが1日に必要な栄養をとれるように考えられている!
- ② 調理員さんが愛情をこめて朝はやくから作っている!
- ③ 3つのはたらきをする食べ物がバランスよく入っている!



ある日のメニュー [ごはん、豚汁、ほたてフライ、醤油がけ、白菜のごま和え、牛乳]

4人の調理員さんで230食分の給食を作っているとのことですが…この日の使用した野菜の量は?

・ごぼう1.3kg ・じゃがいも7kg ・白菜10kg ・ほうれん草3kg など…

午前

白菜を一枚一枚洗っています。3度洗い!

大根を切っています。この日はひとりぜんぶの野菜を切りました。

豚汁のだしをとっています。人が一人入れる程の大きな鍋!

午後

230食分の洗いもの!

全ての学校から戻ってきた給食を受け入れ中。

残食は量を記録します。

～みんなのふり返りを紹介～

1年生

- ・きゅうしよくをきれいにたべる。
- ・あさごはんのバランスをよくしたい。
- ・きゅうしよくをのこさないでぜんぶたべる。
- ・あさごはんをちゃんとたべる。
- ・きゅうしよくをもっとだいじにたべたいとおもった。
- ・3つのいろのたべものをたべようとおもいました。
- ・ごはんをたべているときにしゃべらない。
- ・しっかりかんでたべたい。

2年生

- ・どうがをみているなおやさいをすばやくきっていたのがすごかった。
- ・野さいをたくさん食べたい。目ひょうは野さいをぜんぶ食べれるようにする。
- ・朝ごはんが大事なんだなとおもいました。
- ・ごはんをあんまりたべないのは、体にわるいからいっぱいごはんをたべる。
- ・まい日バランスのいいあさごはんをたべる。
- ・バランスのよいしよくじをしたい。
- ・まいにちよくかんでたべようとおもいました。



←2・3年教室で
ありとせんせい
いっしょ きゅうしよく
一緒に給食!

『学校給食について』



給食はなぜあるの??

しっかり目的があります!

- ① 元気な体をつくるため
- ② 楽しく食事をするマナーを身につけるため
- ③ 食べものについていろいろ知るため



そして…みなさんが元気に過ごせるように、いろいろなことを考えて作られています。

- ① 献立は、みんなが1日に必要な栄養をとれるように考えられている!
- ② 調理員さんが愛情をこめて朝はやくから作っている!
- ③ 3つのはたらきをする食べ物がバランスよく入っている!



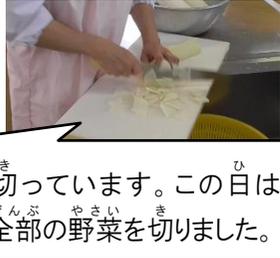
ある日のメニュー [ごはん、豚汁、ほたてフライ醤油がけ、白菜のごま和え、牛乳]

4人の調理員さんで230食分の給食を作っているとのことですが…この日の使用した野菜の量は?

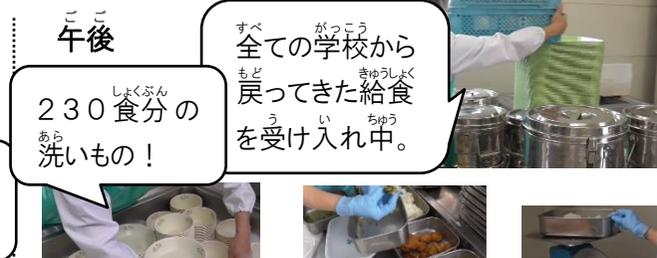
・ごぼう1.3kg ・じゃがいも7kg ・白菜10kg ・ほうれん草3kg など…



午前
白菜を一枚一枚洗っています。3度洗い!

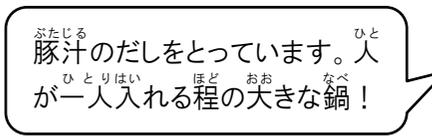


大根を切っています。この日はひとりぜんぶの野菜を切りました。



午後
230食分の洗いもの!

すべての学校から戻ってきた給食を受け入れ中。



豚汁のだしをとっています。人がひとり入れる程の大きな鍋!



残食は量を記録します。

～みんなのふり返りを紹介～

3年生

- ・いつもより早くねる。
- ・バランスのよい食事をとればよい。きめた時間にねる。
- ・たまに夜ねる前に食べることがあるから気を付けたい。
- ・早おきなどができないので、早くねて早おきできるようにしたいです。

★友彩さん考案★
蟻戸先生へ感謝の色紙



4年生

- ・早ね早おきがんばって夜おそくに食べない。
- ・朝はきちんとご飯を食べたほうがいとわかった。
- ・あまりへらしたりしないようにして、のこさずおいしくたべていきたいです。
- ・早ね早おきが大事なと、たべないといけないとたいへんなことになるとわかった。
- ・食事はよくかんで食べることが大切だと分かった。今まではあまりかんでいなかったから、よくかむように心がけたい。
- ・これからもごはんをのこさず食べるのに気を付けたい。



←4年教室で蟻戸先生と一緒に給食!

*さらに芽依さんは、自主学习ノートにも学習したことをまとめていました。また、その日の給食には何色の食材が使われているのかについても。学習したことを即実行!



『学校給食について』



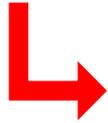
給食はなぜあるの??

しっかり目的があります!

- ① 元気な体をつくるため
- ② 楽しく食事をするマナーを身につけるため
- ③ 食べものについていろいろ知るため



そして…みなさんが元気に過ごせるように、いろいろなことを考えて作られています。



- ① 献立は、みんなが1日に必要な栄養をとれるように考えられている!
- ② 調理員さんが愛情をこめて朝はやくから作っている!
- ③ 3つのはたらきをする食べ物がバランスよく入っている!



～みんなのふり返りを紹介～

5年生

- ・はやおきをして、バランスのよいごはんを食べれるように気をつけたい。あらいものが大変だということがわかった。
- ・バランスのよい食事をできるようにがんばる。
- ・朝ごはんが大切な理由がわかった。残さないように食べたい。
- ・給食をなるべく残さないようにしたい。
- ・食育指導を受けて改めて、給食を残さないようにしようと思いました。
- ・食べ物がたくさんのかき、全部捨ててしまうのがもったいなく思ったので、食べ物はのこさず食べることをより心がけたいと思った。
- ・230人分を4人で作っていてすごかった。

6年生

- ・食品ロスなどをしないようにしたいと思った。
- ・いつもどのくらい残っているかや、作っているこつなども調べられたのでよかったです。おかわりもしたいと思いました。
- ・毎日自分の分はしっかり食べて食品ロスを減らしたい。
- ・朝ご飯の大切さがわかったから、バランスに気をつけて食べるようにしたい。
- ・いっしょうけんめい作ってくれてる人がいるからちゃんと食べようと思う。
- ・野菜はほぼ手作業で切っていることにおどろいた。食べのこを少なくしようと思った。
- ・ご飯を食べるとき、これからよくかんで食べようと思いました。これからは給食も家で食べるものも残さないようにしたいと思いました。
- ・残さず食べたり、おかわりしたりして食品ロスをふせぎたい。

ある日のメニュー [ごはん、豚汁、ほたてフライ、醤油がけ、白菜のごま和え、牛乳]

4人の調理員さんで230食分の給食を作っているとのことですが…この日の使用した野菜の量は?

・ごぼう1.3kg ・じゃがいも7kg ・白菜10kg ・ほうれん草3kg など…

午前

白菜を一枚一枚洗っています。3度洗い!

大根を切っています。この日は一人ですべての野菜を切りました。

豚汁のだしをとっています。人が一人入れる程の大きな鍋!

午後

230食分の洗いもの!

すべての学校から戻ってきた給食を受け入れ中。

残食は量を記録します。