

おいしいね!

平成28年3月23日(水)
昭島市つつじが丘南小学校
校長 石川 博朗
発行 栄養士 鈴木

つつじが丘南小学校の給食はおいしかったですか?
みなさんが自然に食事のバランスについて考えられるような組み合わせや、新しいおいしさに出会える給食づくりに心がけました。
みなさんにこれからも新しい味やおいしさを知ってもらいたいと思います。

「おなか元気教室」

去年に引き続き、今年もヤクルトの榎本先生に「おなか元気教室」を開催してもらいました。

体の中の話で、小腸や大腸の本物の長さやおなかの中の菌の写真を見て、自分たちの体の中でどんなことが起きているのかを知りました。

みんなが特に気に入ったのは体に良い菌が悪い菌と戦う様子のビデオでした。最初のうちは、良い菌がとても少なかったのですが、みるみるうちに数が増え、悪い菌を打ち負かしていました。良い菌をみんなで立ち上げて応援し、アンコールをして特別に2回も見せてもいました。このように、体の中に良い菌が多くなると良いうんちが毎日出ます。

最後に「早おき・早ね・朝うんち」の中での自分の目標を発表し、ヤクルトを飲んでおなかの元気を誓いました。ぜひみなさんも毎朝元気な朝うんちをしてきてください。



☆第3回おべんとうの日☆



2月29日に第3回の「おべんとうの日」がありました。

テーマは「バランスを考えた食事作り」でした。

赤・黄・緑の食品群や量のバランスを考えたお弁当を作りました。

高学年はさらに、自分のお弁当作りの目標をたてて、取り組みました。

「バランスも良く、色合いもきれいなお弁当を作る」「バランスの良いお弁当を作る」

など、目標を2つかがげる人も多く、積極的に取り組んでいました。





当日はたて割り班でお弁当を食べ、他の学年のお弁当を見ることもでき、今後のお弁当作りの参考になったようです。

おべんとうの日が始まって数年経ちますが、年々子供たちの意識や料理のスキルが高くなっています。これからもたくさんの料理を覚えて、



おいしいお弁当を作ってください。

♪一年のまとめ♪

この一年間で、こんなことができていたかな？

食べもの 名まえ
食べ物の名前がわかるようになったかな？



こころ
心をこめて

「いただきます」

「ごちそうさま」

を言えたかな？



ともだち
友達となかよく給食を食べる

ことができた

かな？



す
好ききらいをしないで、「お残し

ないない作戦」

を達成できた

かな？



おうちの食事のお手伝いやお

弁当作りなどを

とお通して「食」に

ついて興味をもち

ましたか？



いかがでしたか？

もし、できていないことがあったら、できているところと合わせて、これからがんばりましょう。

みなさん！これらのことを気をつけながら、楽しくおいしい食生活を送ってください。

