

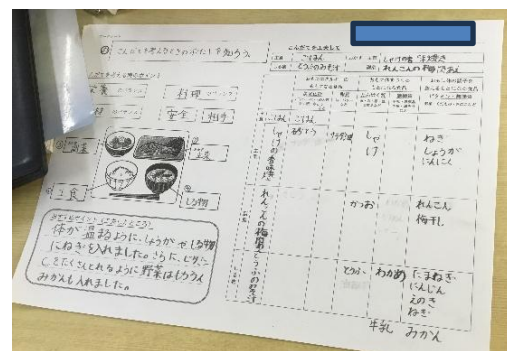
# 12月給食だより



令和7年12月9日  
倉敷市立第五福田小学校

## 6年生 家庭科で献立作成の学習をしました！

6年生は11月より家庭科で献立作成について学習をしました。学校栄養職員より、献立作成のポイントとして、栄養バランスや食材や料理の組み合わせ、衛生面を考えることが大切であり、食べる相手のことを考えた献立がよいことを学びました。そして、「五福小のみんなに食べてもらいたいおすすめ給食を考えよう！」ということで、6年生のおすすめ給食の献立を考えました。6年1組は、「岡山県とれたものをおいしく！地産地消給食」、6年2組は、「心も体もホッカホカ！食べると体が温まる給食」というテーマを決めて、献立を考えました。「岡山県の食材は連島れんこんがある！」「しょうがを入れると体が温まる！」など、それぞれの班で意見を出し合いながら、ヘルスジャッジなども参考にして、よりよい献立にしていきました。



各班で完成した献立を学校栄養職員にプレゼンしました。子どもたちは、それぞれの献立のポイントや食材に含まれる栄養などについて、スライドを使って説明しました。どの班もテーマに合った献立になるように工夫されており、五福小のみんなが喜ぶ給食になっていました。

今回の学習で考えた献立は、3月に「6年1組のおすすめ献立」「6年2組のおすすめ献立」として給食で実施します。お楽しみに！



## 5年生 家庭科で「だし」について学びました！

5年生は家庭科でごはんとみそ汁について学習しました。11月28日に、だしのよさについて勉強をしました。はじめに、ごはんとみそ汁について学習し、みそ汁は「実（真）」「みそ」「だし」の3つが合わさることによっておいしくなっていることや、ごはんの足りない栄養を補う役割をしていることを学習しました。

続いて、「かつお」「昆布」「煮干し」「だしなし」の4種類のみそ汁を飲み比べました。子どもたちは、見た目や香り、味の違いを意識しながら飲み比べをしていました。4種類の中で自分がみそ汁を作るならどれがいいですか？と問いかけたところ、『かつおは味が濃くなっておいしい！』『かつおのだしは深い味がする！』と、今年の5年生はかつおだしのみそ汁が人気でした。それぞれの味を比べることでだしの良さを感じることができました。

給食では、みそ汁に煮干しだし、すまし汁にはかつおと昆布の合わせだし、と料理に合わせてだしを使い分けています。5年生の子どもたちからは、『今日のスープは何のだしが入っているの？』『今日のみそ汁のみそは何みそ？実は？』『今日の給食の料理にどんなだしが入っているか、みそ汁はどんなみそ汁なのか、よく質問をしてくれるようになり、だしやみそ汁への関心が高まっています。』



料理にだしを活用することで、

- 素材や料理のおいしさを引き出してくれる
  - 塩を少し入れるだけでおいしく感じられて、減塩に繋がる
- など、よい効果がたくさんあります。日常生活でもだしのうま味に触れられるといいですね。



「授業のことをお家で話したよ！」など、ご家庭で授業に関連した話題がありましたら、担任を通じて学校栄養職員まで教えてください。

---



---



---



ねんせい かていか ごだいえいようそ まな  
**5年生 家庭科で五大栄養素について学びました！**

12月3日、5年生は家庭科で五大栄養素と3つの食品グループについて学習しました。食べ物は体の中で消化・吸収され、栄養素となって体の中で様々な働きをします。炭水化物やたんぱく質などの栄養素が、どのような働きをするかを学習しました。そして、赤・黄・緑の3つの食品グループの食べ物をまんべんなく食べることで、五大栄養素をバランス良く取り入れることができることを学びました。



ねんせい こ                      ごだいえいよう そ                      はたら                      くるま                      たと                      せつめい  
5年生の子どもたちには、五大栄養素の働きを車に例えて説明しま  
した。車体とガソリンだけでは車は円滑に走りません。速度や方向を  
ちようせい                      はたら                      むきしつ                      と                      い  
調整する働きをするビタミンや無機質をきちんと取り入れることで、  
げんき                      からだ                      つく  
元気な体を作ることができます。



授業の中で、前日の給食に入っている食品を食品グループに分類する活動をしました。給食には、五大栄養素と3つの食品グループが全て入っていることを確認することができました。

普段の食事から「五大栄養素」と「赤・黄・緑の3つの食品グループ」を意識して、食品を選んで食べることができるといいですね。



おんせい ほけんたいいく  
**4年生 保健体育で**

よりよく<sup>そだ</sup>育つための生活 <sup>せいかつ</sup>の学<sup>がくしゅう</sup>習をしました！

12月3日、4年生は保健体育の学習でより  
よく成長するためにはどのような生活をするこ  
とが大切か、ということを学習しました。

がっこうえいようよくいん  
学校栄養職員より、よりよく成長するため  
えいよう うんどう きょうよう すいみん  
には「栄養」「運動」「休養・睡眠」の3つの  
き つ せいかつ たいせつ  
ポイントに気を付けて生活することが大切であ  
つた えいよう よ しよくじ  
ることを伝えました。栄養バランスの良い食  
たいせつ てきど うんどう きんにく ほね つよ  
が大切であること、適度な運動で筋肉や骨が強  
じゆうぶん すいみん せいかう ぶんび  
くなること、十分な睡眠で成長ホルモンが分泌

がくしゅう　さいご　じぶん　せいかつ　ふ　かえ　せいちょう  
学 習 の 最 後 に は 、 自 分 の 生 活 を 振 り 返 り 、 こ れ か ら 成 長 し て い く た め に ど ん な こ と  
き　つ　かんが  
に 気 を 付 け て い く か を 考 え ま し た 。



【<sup>じゅぎょう</sup>授業のワークシート】

4年1組 XXXXXXXXXX

④ **よりよく成長するためには、どんなことが大切か**  
**食生活**

よりよく成長するために大切な3つのこと

① **食事**      多くの種類の食品をとることができるような、  
 (バランス) のとれた食事が大切。

よりよく成長するために、特に必要な栄養素

栄養の名前	たんぱく質	カルシウム	ビタミン
はたらき	(体) を作る もことになる。	(骨) や (歯) を作るもことになる。	(体) の (骨) を整える。
多くふくむ食品	魚 肉 たまご	ぎゅうにゅう わかめ	バナナ くだもの

② **うんどう**      (さんいん) (運動) が発達する。  
 (しんそく) (速さ) の速さが高まる。

③ **休養**      **すいみん**      (成長ホルモン) が出ることで、  
 疲れがとれたり、体が成長したりする。

④ **よりよく成長するためには、食事、うんどう、休養、すいみんがたいせつ**

⑤ 今日学習したことをふりかえって・・・  
 赤色のしゅちんの中でもたんぱく質やカルシウム、  
 ビタミンのしゅちんがあるのがわかった。  
 自分の生活をふりかえって・・・金ようばと土ようびにはまなかししてま  
 いと思っていたけど、おむすびはたいていからのもんだいであ  
 なくてせいちゅうするためにねないといけたんのがわかった。

4年1組 XXXXXXXXXX

② エロエロせいでこうするためにはどうしたらいいのかわかる

よりよく成長するために大切な3つのこと

① 食事      多くの種類の食品をとることができるような、  
 (バランス) のとれた食事が大切。

よりよく成長するために、特に必要な栄養素

栄養の名前	たんぱく質	カルシウム	ビタミン
はたらき	(からだ) を作る もとになる。	(骨) や (歯) を作るもとになる。	(体) の (ちから) を整える。
多くふくむ食品	いしやたまごなど	ぎゅうにゅうかいそうなど	くだもの、みかんなど

② うんどう      (きんぱう) (いばう) が発達する。  
 (くどう) (いばう) の <sup>はたらき</sup> が高まる。

③ きょうよう すいみん      (せいかう) (きょうよう) が出ることで、  
<sup>はたらき</sup> 疲れがとれたり、体が成長したりする。

④ エロエロせいでこうするためにはどうしたらいいのかわかる

⑤ 今日学習したことをふりかえって...

⑥ いよいようんどうや体操やすいみんがたいせつなのかわかる!

自分の生活をふりかえって...

いよいよきょうのものをいよいよたてあつてはたして、  
 たんぱく質カルシウムビタミンをたいせつにしたい!