

12月 給食だより

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の給食を考えよう！」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、「岡山県で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きました。



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！

令和7年12月9日
倉敷市立第五福田小学校



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

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の勉強をしました。はじめに、ごはんとみそ汁について学習し、みそ汁は「実(具)」「みそ」「だし」の3つが合わさることで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つておいしい！』『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？』と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。日常の生活でもだし

のうま味に触れられるといいですね。



お家の方へ
「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。



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。



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、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ます。



4年生 保健体育で

よりよく育つための生活の学習をしました！

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。学校栄養職員より、よりよく成長するためには「栄養」「運動」「休養・睡眠」の3つのポイントに気を付けて生活することが大切であることを伝えました。栄養バランスの良い食事が大切であること、適度な運動で筋肉や骨が強くなること、十分な睡眠で成長ホルモンが分泌されること、などを学びました。



【授業のワークシート】

4年1組															
①	よりよく成長するためには、どんなことが大切か														
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に、(バランス)のとれた食事が大切。															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養の名前</th> <th>たんぱく質</th> <th>カルシウム</th> <th>ビタミン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はたらき</td> <td>(体)を作る もとになる。</td> <td>(骨)や(歯) を作るもとになる。</td> <td>(体)の 整える。</td> </tr> <tr> <td>多くふくむ 食品</td> <td>魚 肉 たまご さわやか</td> <td>さうにゅう わかめ</td> <td>やさしくたるもの</td> </tr> </tbody> </table>				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 もとになる。	(骨)や(歯) を作るもとになる。	(体)の 整える。	多くふくむ 食品	魚 肉 たまご さわやか	さうにゅう わかめ	やさしくたるもの
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 もとになる。	(骨)や(歯) を作るもとになる。	(体)の 整える。												
多くふくむ 食品	魚 肉 たまご さわやか	さうにゅう わかめ	やさしくたるもの												
②	うんどう														
(筋肉)(骨)が発達する。 (筋力)(骨)の働きが高まる。															
③	休こう	すいみん	成長ホルモン												
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	きゅうぶつ	すいみん	成長ホルモン												
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。															
⑤	よりよく成長するためには、食事、うんどう、休こう、すいみんがたいせつ														
今日学習したことをふりかえって・・・															
⑥	赤色のしょくひんの中でもたんぱく質やカルシウム ビタミンのしるいがおるのがわかった。														
自分の生活をふりかえって・・・金ようひと土ようひとえふかしきじい いと思つてたけど、あむたんないから、のもんたついて なくてせいかうするためにならないといけないのがわかった。															
⑦	今日学習したことをふりかえって・・・ じょいからうどうや休こうすいみんがたいせつのか わかった。														
自分の生活をふりかえって・・・ いえですきなものをいはけてたでののうよなく、 たつけりスカルシウムで骨をたいせつにして!!															