

# 9月給食だより

令和4年9月20日  
倉敷市立第五福田小学校

## PTA人権講演会 朝ごはん、食べたかな？

～強いからだ ゆたかな心をつくろう～

9月14日、倉敷市保健所健康づくり課の水川栄養士より、朝食の重要性についてのお話を聞きました。

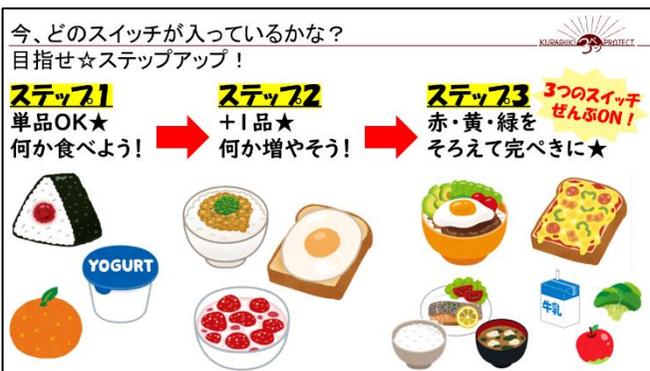
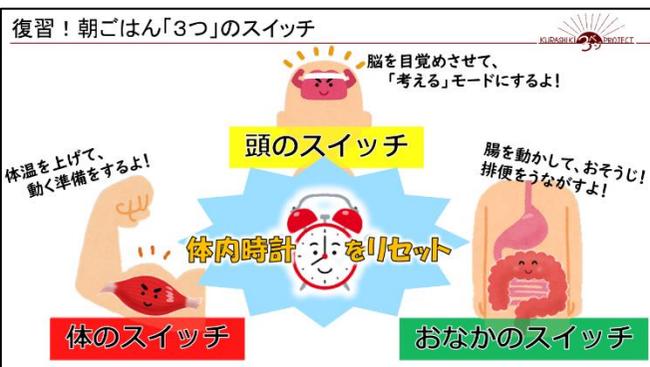
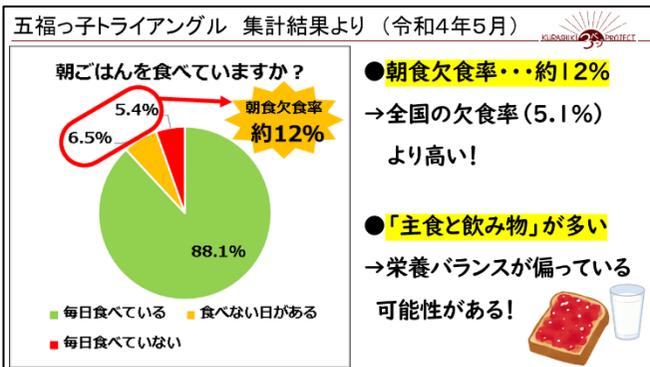
朝食を食べることは、学力、体力、そして心の健康のために大切です。

朝食を毎日食べる人は、食べない人と比較して、学力テスト、体力テストの結果が良いという調査結果が出ています。

5月の五福っ子トライアングルの結果より、本校の朝食欠食率（朝食を毎日食べない人の割合）は12%と高い割合でした。（全国の調査結果は5%）

学校栄養職員より、朝ごはんの3つのスイッチについて復習をしました。赤・黄・緑の食べ物のなかまが揃った朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体が目覚め、排泄を促し、一日を元気に過ごすことができます。

子どもたちは、自分の朝ごはんを振り返り、自分で用意できそうな「マイ朝ごはん」を考えました。そして、マイ朝ごはんを食べるために頑張りたいこと「朝ごはんせんげん」をしました。



## 野菜を食べる、3つの習慣を身に着けるプロジェクト ぐらしき3ベジプロジェクト



朝ごはんはもちろん、すべての食事で不足しやすいのが緑の食べ物のなかまです。特に「野菜」は日本人のすべての年代で目標量350gより不足しています。倉敷市が推進している

「ぐらしき3ベジプロジェクト」は野菜（ベジタブル）の3つの食べ方（3ベジ）を習慣づけて、日々の食事から生活習慣病を予防しよう、というプロジェクトです。



野菜には、体の調子を整える様々なパワーがあります。現在はもちろん、将来の生活習慣病を防ぐためにも「3ベジ」を意識しながら、よく噛んで、しっかりと野菜を食べることができるといいですね。

野菜のパワー

- 病気にかかりにくくなる
- はだを守る
- 目の働きを助ける
- おなかの調子をよくする

水川栄養士より、全校児童のみなさんへ「3ベジえんぴつ」をプレゼントしていただきました。大切に使うといいですね。

- 児童のワークシートより「朝ごはんせんげん」
- 6：30におきて食べるのをがんばります。（3年生）
  - ごはんにかけるじゃこをかいものときにお母さんにかけてもらおうと思います。（3年生）

- 次からは緑の食品を食べたい。（4年生）
- はやね、はやおきをして、ゆっくりごはんが食べられるようにする。（5年生）
- 朝きまったじかんにおき、前の日にじゅんびできる食べ物はよいしておくのと、たんじかんで作れる物を考えておく。（6年生）



# ねんせい 1年生 たべもののばわあをしよう の学習をしました！

9月15日、1年生は赤・黄・緑の食べ物のなかまについて学習しました。

授業のはじめに、1年生の好きな食べ物、苦手な食べ物ランキングを発表しました。「好きな物ばかり食べていてもいいのかな？」「嫌いなものは食べてもいいのかな？」と問いかけると、子どもたちからは「だめー！！」という声がたくさん聞かれ、『好き嫌いをしてはいけない』という意識があることを感じることができました。



学校栄養職員より、食べ物には元気な体を作るために必要なばわあがあること、赤・黄・緑のなかまに分けられ、それぞれにはどんなばわあ（はたらき）があるかを学習しました。

授業の最後に、今回の学習でわかったこと、これからがんばりたいことをワークシートに書きました。



## 児童のワークシートより

- あかときいろとみどりのいろのしょくざいがしらなかったのがわかった。
- きょうのきゅうしょくであか・きいろ・みどりがはいていることがわかりました。
- やさいをすこしでもたべる。
- いままではすこしのこしちゃったけどこれからはがんばろうとおもいました。
- にがてなしいたげがたべれるようにのこさずたべます。

## こうちょうせんせい 校長先生リクエスト



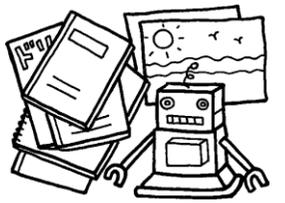
校長先生より「レンジでできる」「包丁なしでできる」「5分でできる」簡単な料理を知りたい！とリクエストをもらいました。今回は「レンジでできる簡単料理」ということで、電子レンジでできるマグカップオムレツを紹介합니다。

みなさんからの給食リクエストも大歓迎！！  
「今日の給食のレシピが知りたい。」「〇〇を使ったメニューを教えてください。」など、何かありましたら、担任を通じて学校栄養職員までお伝えください。



# なつやす しゅくだい しょうかい 夏休みの宿題を紹介します！

なつやす 夏休みの家庭科の宿題で、料理に挑戦をした5年生・6年生の取り組みを紹介합니다。



## 家庭科実せんカード

No. ( )

(5)年(1)組 名まえ( ) した日 7月23日

したこと 朝ごはんを作ろう。



感想 朝ごはんを作りました。新しいタイプのコンプレッサーのトースターは、以前よりも早く焼けるので、朝ごはんが早くできるといいですね。これから毎日朝ごはんを作りたいです。

家の人から 自分で作った朝ごはんは、栄養のバランスもばっちり！早くできる！最高の朝ごはんができて、色も味もおいしいです。

## 家庭科実せんカード

No. ( )

(6)年( )組 名まえ( )

したこと おいしいお弁当を作った

した日 8/1



感想 お弁当を作るのが楽しかったです。お弁当は、朝ごはんよりも早く食べられるので、朝ごはんが早く食べられるといいですね。これから毎日お弁当を作りたいです。

家の人から 準備や器具の扱い方は、色々とバランスもばっちり！お弁当も、色々と工夫が凝らされていて、とてもおいしいです。

栄養のバランスやいろどりを考えて料理をすることができていました。これからも家庭科の学習をいかして、色々な料理に挑戦できるといいですね！

## でんし 電子レンジマグカップオムレツ

【作り方】

【材料 (1人分)】

- 卵 1個
- 冷凍ミックスベジタブル 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

- ① 大きめのマグカップに卵を割ってよく混ぜる。
  - ② 冷凍ミックスベジタブルと粉チーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
  - ③ ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ※生焼けの場合は様子を見ながら追加加熱をする。