

# 給食だより



令和元年9月2日

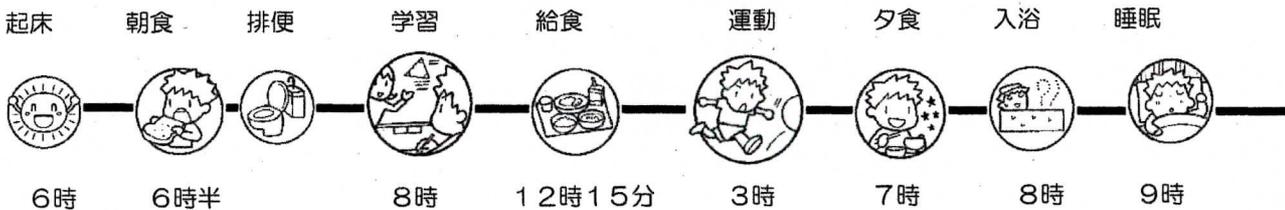
野田市立二ツ塚小学校

なが なつやす お がっこう はじ  
長い夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。充実した学校  
せいかつ おく えいよう しょくじ にち かい  
生活を送るためにも、栄養バランスのとれた食事を1日3回、しっかりとるようにしましょう。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」～生活リズムを整えよう！～

みなさん、夏休み中はしっかり朝ごはんを食べていましたか？しっかり勉強したり、運動したりするためには生活リズムをととのえることが大切です。1日のスタートとなる朝ごはんはとても重要な役割を持っています。

みなさんの生活リズムはどうでしょうか？例えば下の絵のような生活をしている子がいたとします。すこし考えてみましょう。

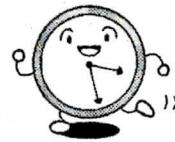


朝食から給食、給食から夕食までは6時間くらいずつあいています。夕食から朝食までは寝ている時間が多いので少し長くあいて11時間半あいていますね。もしも朝食がぬけてしまったら夕食から給食まで何時間あくでしょうか？17時間以上もあいてしまいます。それでは元気に勉強したり、運動したりできません。朝食は大切な1日の活動源なのです。

## 生活リズムをととのえるためのチェックポイント！



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。



- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



みなさんは、いくつ当てはまりましたか？できることから始めて、生活リズムを整えましょう。

## たくさんの人の力が集まった給食残さず食べるには？



7月に、1年生を対象に、「給食が地域の農家さん、いろいろな食材を届けてくれる業者さん、栄養士さん、調理員さんみんなの力で給食ができています」ことを伝えました。給食室内で撮影した写真をスライドで見ながら説明をすると、「わー、すごい!」「何ができるのかな?」などと、大変興味を持って話を聞いてくれました。



また、見るだけでなく『調理員さんなりきり体験』を実施し、実際に使用している大きなへらで炒める雰囲気や、調理白衣（帽子）の着用体験をしました。「大きいね」「重たいね」「髪の毛が出ているよ!帽子の中に入れようよ」など、ここでもたくさんの感想が聞こえました。



この時間の学習の目的は、『たくさんの人の力が集まった給食を残さず食べるためにはどうしたらいいだろうか』です。担任の先生が「給食を残してしまう時は、どんなときだろう?」と問いかけると、「おしゃべりに夢中になってしまった」「苦手なものが給食に出たとき」など、いろいろな意見が出ます。次にグループになって残さず食べられるようにどんな工夫ができるか話し合いました。1年生が考えた残さず食べる工夫を紹介します。

- 苦手なものを最初に食べる
- 好きなものと苦手なものを交代で食べる
- 苦手じゃないと思って食べる
- 三角食べをする



個人で目標をたてた1年生は、次の給食から一生懸命給食を食べていました。中でも、三角食べはご飯、おかず、汁物と順に食べ進めていくのでバランスよく食事がとることができ、すべてのお皿がだんだんきれいになっていきます。ぜひ、このアイデアを活用してみてください。ニツ塚小のみなさんがいろいろな味に親しみ、好き嫌いせず何でも食べられるようになって欲しいと思います。



じっし きゅうしょくしよくかい さんか  
9月27日に実施される給食試食会にぜひご参加ください。



給食試食会では、給食の参観・給食の試食だけでなく、保護者の方と一緒に「食」について考える時間を企画しています。今年も成績優秀者に景品（黒酢米試供品）のついた「給食&黒酢米〇×クイズ」を実施する予定です。給食に使用している黒酢米のことはもちろん、今年度より実施しているオリパラ給食等についてもご紹介できるように、クイズの内容を検討しています。

当日の献立です。

- ・発芽玄米ご飯（野田市産の黒酢米と、発芽玄米） ・牛乳
  - ・ささみのレモン揚げ ・かみかみサラダ
  - ・ごろごろ野菜たっぷりのだっこ和風スープカレー（市内の割烹料理屋 かんざ さん考案メニュー）
  - ・ひとくちオレンジゼリー
- ご参加お待ちしております!!