

食育だより



令和5年7月12日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

一学期も残すところ約 20日、もうすぐ楽しい夏休みです。時間がたっぷりある夏休みは絶好の「食育」の機会です。健康について学んだり、料理を試したり、家族との食体験を増やしたり、できることがたくさんあります。夏休みの計画を立てる際にこのチャレンジも含めて、有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

夏休み食育チャレンジ

「食育」というと「学校」というイメージがあるかもしれませんが、食育と家庭生活は切り離せません。今年度は、昨年度まで実施していた「子どもが作る弁当の日」の実施を見送り、子どもたちがゆっくり時間を取れる夏休みに「食育チャレンジ」の実施をお願いすることになりました。子どもたちにとってこの取組が、自分の食生活を見つめ、生涯にわたって健康な食生活をおくる機会になればと思います。少しでも多くの子どもたちが参加できるように、給食委員会の児童も計画やワークシート作りに協力してくれました。参考までに、配付予定のワークシートと給食委員会の児童が考えた例を掲載しております。夏休みの計画を立てる際には、ぜひ参考にしてみてください。

今回の取組も、保護者の皆様のご協力なしには成り立ちません。ぜひ、子どもたちと一緒に計画を立てていただきたいと思います。なお、ワークシートは一部を校内に掲示させていただき、全校のみなさんに紹介したいと思っています。もちろん食育だよりでも紹介させていただきます。積極的な取組をお待ちしております。

ワークシートの配付 : 7/28 (金) 頃

ワークシートの提出 : 9/1 (金) 始業式

○「料理」に興味がない子どもたちにも取り組んでもらえるよう「食育」としてあります。お子さまやご家庭の状況に合わせた計画を立ててください。

夏休み食育チャレンジ

()年()組()

チャレンジチェック(できた日に印をつけよう!)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※ 回数が少ない取組の場合は、チェック表の上から取り組みの様子を写真や絵などで記入してください。

感想

具体的な計画

必要な準備

やること

(健康・技術・家族の絆)コース

目標回数 毎日・夏休み中に()回

実施後感想

計画確認

(保護者欄)

★ 給食委員会の児童が考えた取組例 ★

コース	やること	必要な準備
健康	苦手なものを残さず食べる	努力すること
健康	朝ごはんを毎日食べる	早起き
健康	食事を健康的なものにする	栄養の知識
技術	一人で食事を作る	レシピ
技術	キャラ弁を作る	完成図、レシピ
技術	卵料理を制覇する	レシピ
技術	調べた料理を作る	レシピ
家族の絆	家族と一緒に食事をする	時間設定
家族の絆	食事の準備を手伝う	意識すること
技術・家族の絆	家族に食事を作る	家族の好みを調べる レシピ

