

# 食育だより



令和5年9月6日  
延岡小学校栄養教諭  
今市 真由美

2学期が始まって1週間が過ぎました。雨の日の始業式、突然の給食停止（午前中授業）、そして給食時間に提供予定だった非常食の持ち帰りとバタバタした始まりとなりましたが、行事の多い2学期を楽しく元気に過ごしてほしいです。

## 非常食（救給カレー）

9月4日の給食がなくなり、提供予定だった救給カレーと野菜ジュースを持って帰ってもらいました。おいしく食べられたでしょうか。延岡小学校ではこのカレーを緊急時の非常食として3階に保管してあります。万が一の備えです。これを機会に、ご家庭で防災食について話題にしていただけるとありがたいです。

## 夏休み食育チャレンジ

ご協力ありがとうございました。取組の一部を紹介します。

なつやすみ しゅくいく  
**夏休み食育チャレンジ**

（健康・技術・家族の絆）コース

（ ）年（ ）組（ ）

チャレンジチェック（できた日に印をつけよう！）

日	月	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組のの様子写真や絵を貼ってもかまいません。

やること

目標回数

具体的な計画

感想

（保護者欄）
計画確認 
実施後感想

## ★ 計画 ★

朝ごはんや生活リズム、料理の取組も多かったです♪

やること：おにぎりをにぎる  
準備：ごはん、具材  
計画：自分の分が上手になったら家族の分も作る。

やること：夏野菜を育てる  
準備：じょうろ、スコップ  
計画：2日に1回水をあげる

やること：家族そろって食事  
準備：時間設定  
計画：時間の前に遊びをやめる、準備を手伝う

やること：残さず食べる  
準備：心構え  
計画：運動する  
間食しすぎない

やること：朝ごはんを、毎日  
同じ時間に食べる  
準備：目覚まし時計  
計画：規則正しい生活をする

やること：食器を運ぶ  
準備：意識すること  
計画：食べる前は並べる。  
食べた後は洗い場へ。

やること：茶碗すすぎ  
準備：エプロン  
計画：お母さんが洗ったお茶碗を水で流す。

やること：毎日水筒をつく  
準備：お茶、水筒  
計画：朝起きたら、自分で自分の水筒を準備する。

★ 子どもの感想 ★

それぞれ良い体験になったようです♪

おさらをはこぶとき、ゆらゆらしてこわかったです。

これからもおてつだいをがんばります。

ありがとうっていつてくれたからうれしかった。

のこさずたべると、わたしもみんなもきもちよくなる。

お手伝いだけでも大変なのに、これをお父さん一人でやってすごいと思った。

毎日朝ごはんを食べたら、気分が悪くなる時が少なかったです。

やってみると意外と難しく、お母さんや調理員さんはすごいと思いました。これからは感謝して残さず食べます。

インターネットで調べて、見たことや食べたことのない料理も作ってみた。



初めての取組で、特に目標設定が心配でしたが、しっかり自分や家族のことを考えた目標設定ができていたので感心しました。ご協力いただきありがとうございました。この取組を家庭での食育のきっかけにしていいただければ幸いです。なお、給食委員会の児童と一緒に選ばせていただいたワークシートをいくつか給食室前に掲示する予定です。参観日等、学校にお越しの際にぜひご覧ください。

★ 保護者の方の感想

温かい感想が多く、ほっこりしました♪

ご飯をつぐ習慣ができました。一緒に準備して食べた食事は、いつもより美味しかったように思います。

(良くかんで食べる取組で)最初は家族全員あごが疲れてしまいましたが、意識してたくさん噛むようになりました。

切ったり炒めたり、食べるまでに大変なことが多いことが分かってもらえてよかった！

最初は切るのが大変そうだったけど、回数を重ねていくうちに上手になりました。

朝ごはんの大切さを知ってからは、毎朝きちんと食べるようになりました。学校が始まっても続けてほしいです。

苦手なものも少しずつ食べるようになった。夏休みは好きなものだけ食べる傾向があったので、食育チャレンジはとても良いものだ。

親が声をかけてからのこともありましたが、嫌がらずにお手伝いをしてくれて助かりました。続けてほしいな～。

夏休み中は家族でそろって食べる機会も増えました。会話を意識して食べるようにしていました。