

家庭数

おうちの人と一緒に読みましょう



春日部市立牛島小学校

平成29年度5月

きゅうしょくだより

新緑のさわやかな季節になり、過ごしやすくなって来ました。新しい環境になれてきた反面、疲れが出てきている人もいることでしょう。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

☆体験学習☆

牛島小学校では、食に関するいろいろな体験学習を行っています。

1・2・3年生は、「グリンピース」「そら豆」「とうもろこし」のさや剥き体験をします。

また、学校の畑ではじゃがいも・さつまいも・茄子・とうもろこしの栽培をしています。

さつまいもはお父さんの会の協力を得て栽培し、PTAバザーの時の大学芋に使用されたりします。

5年生は、近隣の農家のご厚意により田植えや稲刈りの体験をします。

さまざまな教科で実際に栽培し、自分たちの手で収穫し、旬の食材に触れ、匂いを感じ、一部は給食でいただくことにより、食に興味をもち、きれいなものも食べてみようとする意欲につながっていきます。

たくさんの方々に支えられ、さまざまな体験ができることに感謝しましょう。

ごみを減らす工夫をしましょう

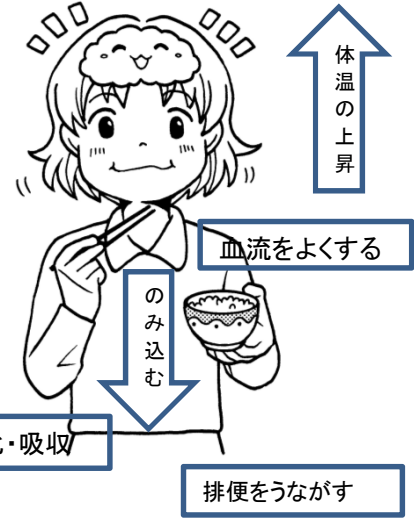
ごみの発生を少なくするために、自分たちができることを考えてみましょう。例えば買い物の時に本当に必要な物かを考える、ごみとして捨てる前に再利用できないかを考える、資源ごみの分別収集に協力するなどです。



1日の始まりを

朝ごはんを元気に!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活発モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよいですか？

アドバイス

前日の夕食時間が遅かったり、遅くまで夜食を食べたりしていませんか？そのようなことをしていると朝になっても食欲がわきません。規則正しく食事をしましょう。また、起きてすぐにはおなかがすかないため、早起きをしましょう。



いそがしくて食べる時間がありません。どうしたらよいですか？

アドバイス

朝ごはんの時間を確保するために、前日に学校の支度をすませましょう。また、早く起きることも大切です。早寝・早起きの規則正しい習慣を身につけて、しっかりと朝ごはんを食べる時間をつくり、よくかんで味わって食べられるようにしましょう。

魚の骨

最近、魚の骨をのどにさしてしまう子どもがよくいます。魚を食べるときに「大きな口で飲み込まないで、小さな口で少しずつよくかんで」といった指導が必要になったのは、少し残念なことです。それに給食の時間だけでは指導しきれません。以前は「ご飯を飲みこめ」といわれましたが、ご飯では骨がのどに深く刺さってしまった場合、さらに深く押し込めてしまう危険性があります。今は「水を飲ませる」とされています。水を飲んでも取れないときはすぐに専門医を受診しましょう。魚に骨があるのは当たり前。骨を取り除いた加工食品もあるようですが、危険性だけをことさら強調してそうしたものを使うのは、結局、子どものためにならないのではないのでしょうか。ご家庭でも食卓に魚を並べて、骨のあることを確認しながら、楽しい食事になるよう指導をしてみてください。