給食だより

令　和　８　年　度
さいたま市立針ヶ谷小学校
お子さんと一緒にご覧ください

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の３つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

① １日３食、しっかり食べましょう。
② 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しましょう。
③ 旬の夏野菜をたくさん食べましょう。太陽の光を浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、厚さのストレスに体が負けないようにする「ビタミン C」を豊富に含むものが多く、体の熱を下げる水分もたっぷり含んでいます！

学校給食試食会と地域学校保健委員会の同日開催！

６月２６日（金）に、１年生と転入生の保護者の皆様を対象とした「給食試食会」と全保護者を対象とした「地域学校保健委員会」を開催しました。お忙しい中、たくさんのご参加をいただきありがとうございました。

午前中は、本校栄養教諭から子どもたちが普段食べている給食を実際に味わっていただくとともに、学校給食の栄養バランスや衛生管理、食育への取り組みについてもお話しさせていただきました。

保護者の皆様からは、「子どもが普段食べている給食を実際に食することができてよかった」「衛生管理など普段知らないことを知れて安心できた」「家庭では出ないような食材を取り入れてあり、バランスもよくおいしかった」と、嬉しいご感想をたくさんいただきました。

午後からは、長年栄養教諭として勤めていらっしゃる猪瀬里美先生を講師としてお迎えし、「食べて、育つ～食べる力を育てるために～」というテーマで食について深く学ぶ機会となりました。

保護者の皆様からは、「食事の意味や役割について改めて考えなおす貴重な時間となった」「学校給食がたくさんの工夫で作られていることを知り驚いた」「手作り給食や皮むき体験活動で、子どもが苦手な食べ物でも食べてみようという気になっているのを感じる」「頂いたレシピは子どもの感想を楽しみに頑張ってチャレンジしようと思う」などの感想をいただき、短い時間でしたが、「食」について知り一緒に考えていただく貴重な機会となりました。

今後の子どもたちの健やかな成長を支えるために、学校と家庭と地域が一体となり子どもたちに食の重要性を伝える機会を増やしていくことの大切さを感じました。給食室としても、安心・安全でおいしい給食作りとともに「自分ごとにする食教育」に努めてまいります。

７月の給食の様子です！３年生とうもろこしの皮むき体験

７月１日（水）３年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。むいたとうもろこしは給食室で蒸して旬の味を楽しみました。

「１枚ずつめくると、白い粒が見えてきた！」「とうもろこしにもひげがあるんだ」「ひげのほうが下向きで生えてくるのかな？」「白い粒のなかにも黄色の粒があった！」「もっとむきたかった」と、子どもたちは１本１本、夢中になって皮をむいてくれました。むきたてのとうもろこしのフレッシュな香りや、ずっしりとした重みを五感で感じる、とても素敵な体験活動となりました。

食材に直接触れることで、食べ物への感謝の気持ちや、食への興味がさらに深まったようです。ぜひ、お家でもお話を聞いてみてくださいね。









