

給食だより

令和6年2月9日

1月24～30日の「全国学校給食週間」に合わせて、伊根小学校でも1月22日～2月2日まで、給食旬間の取組を実施しました。この期間には、全国的に食に対する感謝の気持ちを忘れないようにしたり、食について振り返ったりするための期間として、様々な取組が行われます。伊根小学校でもたくさんの取組を実施しました。その様子ををご紹介します！

*****給食旬間とは？*****

1月23日の朝会で、栄養教諭から全校の児童へ、給食旬間の紹介を行いました。

■給食旬間（全国学校給食週間）ができた理由

戦争による食料不足のため、給食も中止せざるを得なくなり、栄養不足の子どもが急増しました。それを救うために、アメリカなどから食料が寄附され、給食が再開しました。その感謝と給食を通して食に関する学びを深めるために「全国学校給食週間」ができました。

■給食の栄養について

昔の給食と今の給食を比較し、大きく変わったことの1つに、栄養バランスが考えられるようになったことが挙げられます。給食の栄養価は、適量を1食全て食べることで必要な栄養が摂れるように計算されているため、残さず食べることも大切です。

■給食旬間の取組内容について

残さず食べるのは、栄養を摂るためだけでなく、作ってくださる方や食材を届けてくださる生産者さん、命を分けてくれる動物や植物などに感謝の気持ちを伝えるためでもあること、また給食週間ができた歴史も踏まえ、給食旬間は「感謝の気持ちを伝える」「食に関することを勉強する」期間であることを伝えました。

*****調理員さん・生産者さんへの手紙*****

毎日給食を作ってくださる調理員さんに、全校のみんなから「ありがとう」の気持ちを込めて、手紙を書いています。また、食材を届けてくださる生産者さんのうち、伊根小学校区の生産者さんに、3～6年生で手分けして手紙を書いています。

給食旬間は感謝の気持ちを伝えるための期間ですが、普段からそんな気持ちを忘れないようにして欲しいと思います。



健康安全委員会のみんなと、手紙を集めています！

*** 世界の味めぐり ***

食文化を学ぶために、「世界の味めぐり」を実施しました！2024年はフランスでパリオリンピックが開催されることに合わせて、過去にオリンピック・パラリンピックが開催された国やこれから開催される予定の国の料理を提供しました。「今日はどの国の？」「サッカーの〇〇選手もこの料理食べてるのかなー？」「これめっちゃおいしい！！」「イタリアの料理はいつ出るの？」など、それぞれとても楽しみながら給食を食べている様子でした。



*** 食に関する授業 ***

各学年、それぞれのテーマで栄養教諭と一緒に、食に関する勉強をしました！

1年生「給食に関わる人たちの仕事や気持ち」

給食ができるまでの様子や生産者さんへのインタビュー動画を通して、調理員さんや生産者さんの仕事、そしてどのような気持ちで仕事をされているか考えました。

この授業の後、調理員さんや生産者さんなどの気持ちを考え、毎日残さず食べられるようになった様子も見られます！



【振り返り（一部抜粋）】

- 残さずに食べて「ありがとう」の気持ちを伝える。
- 全部食べられなかったら、調理員さんや生産者さんが悲しいと思うから、食べられるようにしたい。

いろんな人の気持ちを考えながら動画などを見ました！

2年生 「安全な給食を作るための工夫」

ばいきんがたくさんついた物を食べると、病気になるかもしれないこと、給食ではそのようなことが絶対にないように、調理員さんは、ばいきんを「つけない・持って入らない・やっつける」ためにたくさんの工夫をされていることを勉強し、自分たちも給食にばいきんをつけないために、教室でできることを考えました。

ある絵本を紹介した様子です。
聞いている表情は真剣でした！

【振り返り（一部抜粋）】

- ・調理員さんがこんなに気を付けて、ごはんを作ってくれていることが分かった。
- ・調理員さんが安全な給食を作るために工夫をしてくれているから、自分も手洗いや消毒をして安全に給食を食べたい。



3年生 「野菜のパワー」

ばいきんがたくさん入った茶色の液に、野菜を絞った成分を入れると、液が透明になる、つまり野菜にはばいきんをやっつけるパワーがあるという実験から、その他にもたくさんある野菜のパワーについて勉強しました。また、そんなパワーいっぱいの野菜を届けてくださる生産者さんたちの紹介もしました。

【振り返り（一部抜粋）】

- ・野菜にこんなにパワーがあるなんて知らなかった。
- ・これからも少しずつ野菜を食べられるようにがんばる。
- ・いろいろな野菜を食べてこれからも健康でいたいと思った。
- ・これからは、食べ物に感謝しながら食べたい。



実験中です・・・

4年生 「感謝の気持ちを伝えるためにできること」

調理員さんや生産者さんなど、給食に関わってくださる方たちは、「みんなに楽しく食べて欲しい」という気持ちを持っておられるため、楽しく食べることが感謝の気持ちを伝える方法の1つであることや、そのためにできることを考えました。

【振り返り（一部抜粋）】

- ・感謝の気持ちの伝え方がたくさんあっておどろいた。
生活でも活かしたいし、学校でもがんばりたい。
- ・みんなに美味しいと思ってもらうためには、
見た目もおいしくしたり、マナーを守ったり、
気持ちを込めたりすることが大切だと分かった。
- ・これから、感謝や思いやりの気持ちを大切にしたい。



それぞれがしっかり
振り返りもできました！



5年生「栄養バランス」

ある1日の食事から、五大栄養素がそろっていても、その中身や量も重要であることを勉強しました。具体例として、常温で放置した肉の脂と魚の油を見せました。肉の脂は冷えると固まりますが、魚の油は冷えても固まりません。肉の脂を摂り過ぎると血液の中でも同じことが起こります。しかし、肉には、魚には少ない栄養素も含まれています。このことから、「いろいろな食材の栄養を摂ること」が大切であると勉強しました。また、野菜のように、健康のために1日の必要量が決まっている食材もあることから、「必要な量を摂ること」が大切であると勉強しました。栄養素や量の面で偏った食事が続くと、病気の原因になる可能性があるように、食べた物で体が作られるため「食べることを大切に」ということも学びました。

【振り返り（一部抜粋）】

- これからは、バランスを整えた物を食べたい。
 - 五大栄養素をしっかりと摂って、いろいろな物を食べます。
- なぜなら、病気になりたくないし、健康になりたいからです。



常温で放置した
肉の脂と魚の油を
見比べました！

1日に必要な野菜の量 350g を
実物で体感しました！

6年生「健康でいるための食事」

ある食事例の悪い点を見つけ、そのような食事を続けていると、生活習慣病などの原因になること、また生活習慣病は血液や血管に関わる病気が多いことから、具体的に体の中でどのようなことが起きているのか、サラサラ血液とドロドロ血液の模型を用いて考えました。また、生活習慣病の食事面での予防方法から、今のうちに良い習慣を身に付け、それを「積み重ね」ていくことが重要であると勉強しました。

【振り返り（一部抜粋）】

- 子どもも生活習慣病になる可能性が
あることが分かったので、予防したい。
- SOS（砂糖・油・塩）の摂り過ぎに注意したい。
- 油をたくさん使った物はおいしいけど、摂り過ぎには注意したい。

ドロドロ血液は、血管
の詰まりや破裂の
原因にもなります！



食べることは、体はもちろん、心を育てるためにも大切なものです。また、家庭での食事がそのベースにもなっています。今後も、ご家庭でも食育へのご協力をお願い致します。給食旬間で行った学習についても、ご家庭でもお子様からお話を聞いていただけるとありがたいです。