



令和3(2021)年7月
寝屋川市立和光小学校

～おはしめいじんになろう～

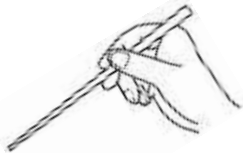


1年生の生活の時間に、おはしの正しい持ち方について、食育の指導を行いました。給食にもだんだん慣れてきた1年生ですが、おはしを正しく持てる児童は少ないのが現状です。そこで、かたさの異なる2種類のスポンジをしっかりとつかんで、お皿に移す練習をしました。正しくおはしを持って、スポンジをぎゅっとつかむと、スポンジに書かれた顔の表情が変わる仕組みになっています。みんな、楽しく取り組む姿がみられました。

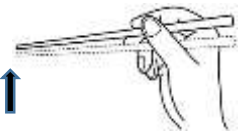


おはし名人になるために、下の図でかくにんしながら、お家でもおはしの持ち方を練習しましょう。

①正しいえんぴつのもちかたで、おはしを1本もってみよう！

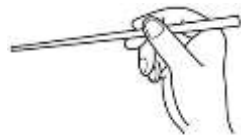


③もう1本のおはしを、おやゆびのつけねとくすりゆびの先にのせる。

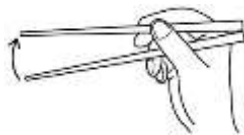


先はぴったりあわせる

②おはしをたてに動かして、「1」をかいてみよう。



④下のおはしは動かさず、上のはしだけ動かしてみよう！ かちかち10回！



1学期の給食委員会の取り組み

給食委員会では「給食マナーを守る」、「食べ残しを減らす」に焦点をあて、活動を行っています。1学期は放送を通して給食マナーを守ることの大切さについて説明し、各クラスで守れているか調査を行いました。そして、きちんと守っていたクラスと、食べ残しが無かったクラスに表彰状を渡しました。

給食室では危ないので走らないでね。
の飲み残しの牛乳パックの数は減ってきました。

給食マナー大賞は…

6年1組・6年3組・5年1組・4年3組

からつぼ大賞は…

6年1組・5年2組・4年3組・4年4組・

1年2組でした。

休みの日もカルシウムをとろう！



カルシウムってなあに？



カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたり、イライラした気持ちをおさえる働きもあります。これから大きく成長するみなさんにとっては、とても大切な栄養素です！

ただし、牛乳の飲みすぎはカロリーオーバーにつながるため、お茶や水の代わりに牛乳を飲むのはやめましょう。
裏面に、カルシウムの多い食べ物をのせているので見てくださいね。

牛乳は体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。
夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。



丈夫な骨をつくらう!

給食では1日に必要なカルシウムの量の半分(300~350mgくらい)がとれるように考えられています。そのため、給食のない日も1日3回の食事にカルシウムの多い食べ物をプラスしてカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳・乳製品 プロセスチーズ (20g) 130mg ヨーグルト (100g) 120mg 牛乳 コップ1ばい (200g) 220mg	大豆製品 木綿豆腐 (150g) 140mg 納豆 1パック (50g) 50mg 厚揚げ (50g) 120mg 高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg 豆乳 コップ1ばい (200g) 30mg
魚介類や野菜など しらす干し (半乾燥・10g) 50mg ししゃも (20g) 70mg 桜えび (乾燥・3g) 60mg ひじき (乾燥・5g) 50mg 小松菜 (70g) 120mg モロヘイヤ (70g) 180mg みず菜 (70g) 150mg ごま (5g) 60mg	

出典：「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」※数値は四捨五入しています。

牛乳が苦手な人は...
 そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...
 カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

① たまねぎ ゴーヤ トマト	② ニラ えだまめ みょうが	③ モロヘイヤ とうがん アスパラガス
-----------------------	-----------------------	----------------------------

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③
()	()	()
トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ		

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③
()	()	()
トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ		

こたえ
 Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
 Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ