

# ゆずいはだよい

令和 元年 7月19日 神石小学校 食育通信



子どもたちは毎日おいしい給食を食べて、1学期も元気に過ごすことができました。明日からは、いよいよ夏休みです。

1学期の食育指導にかかわって、子どもたちの様子をお知らせいたします。

## 本校の卒業生、桑山由香理先生が栄養教諭の実習に来られました。



お箸の持ち方について教えていただきました。みんな上手にお箸が使えていますか？とてもわかりやすい先生のお話でした。

4年生は「おやつのとおり方」についての学習をしました。桑山先生から「3回の食事では補えない栄養素やエネルギーを補うために、おやつをとる意味がある」ことを教えていただきました。おやつの内容を工夫するとよいですね。



## 第1回の「神石高原ランチ」を食べました！

神石高原ランチは、神石高原町でとれた食材を中心に献立が作られています。町内の小・中学校の児童生徒が同じ日に同じメニューの給食を食べています。

こんだて：神石高原ポークノデー そえ野菜

ほうれん草とウインナーのスープ

ごはん 牛乳



みんなで食べるとおいしいね。町内産の食材ひとつひとつを味わいながら、いただきました。おいしかったね！

## 子どもたちの感想から・・・

- ・手作りのトマトケチャップとポークがとても合っていました。
- ・神石高原ポークはとてもやわらかくて、おいしかったです。
- ・スープがさっぱりしていて、おいしかったです。
- ・スープの中に入っている野菜がシャキシャキしていて、おいしかったです。
- ・ウインナーがとてもおいしかったです。
- ・そえ野菜がレモン風味でおいしかったです。
- ・ごはんがもちもちしていて、おいしかったです。

「おいしい」がいっぱい！

## 「よくかむ」ことを大切にしよう！

6月に「歯の指導」を全学年おこないました。今回は「咀嚼」を中心に、よく噛んで食べることはどんなよいことがあるのかを、「するめ」で噛む体験をしながら学習しました。子どもたちが好きなメニューはやわらかい食べ物が多くあります。給食では魚介類や海藻類など、よく噛むメニューがたくさんとり入れられています。ぜひ、ご家庭でも、「よく噛んで食べる」ことを大切にいただき、話題にとり上げてください。

