

はれ 時々 ほけんしつ

～全国学校給食週間 ミニ保健号～

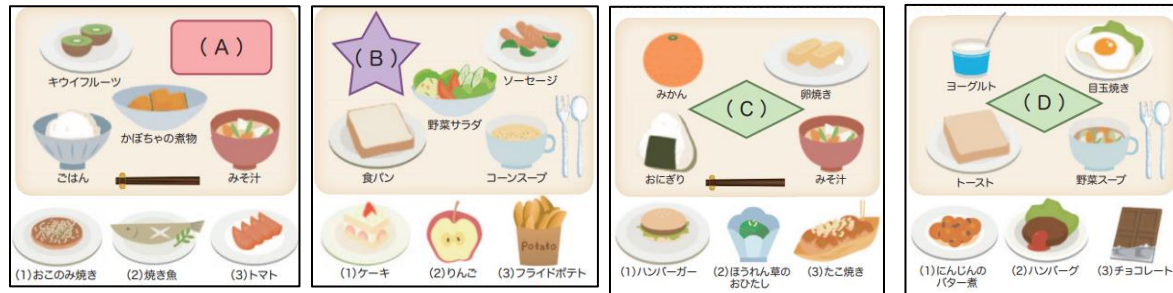
令和4年1月
来見小学校
ほけんしつ

「栄養バランスのよい食事について考えよう」

【1年生】1月11日(火) 【2年生】1月13日(木) 【3年生】1月12日(水)
【4年生】1月14日(金) 【たんぼぼ】1月11日(火)

「下の絵はある日の朝ごはんです。もっと栄養バランスのよい朝ごはんにするには、それぞれ、何を選んで食べるとよいでしょうか？」

好きな食べものばかり選ぶと、栄養が偏ってしまいますね。

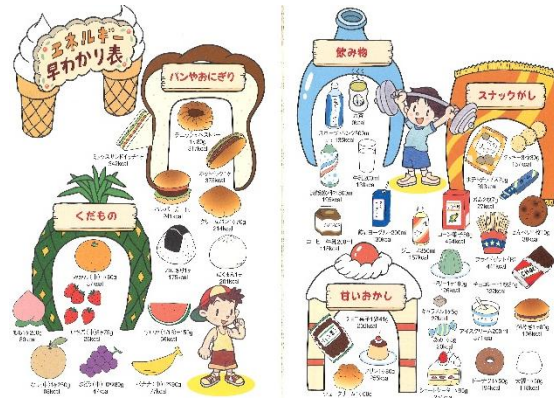


【児童の感想】

- 野菜をたくさん食べたいです。
- 給食を減らさずに、全部食べたいです。
- 緑の食べものを、一日、手のひらいっぱいぐらいの量を食べたいです。
- 赤の食べもの(血や肉になる食べもの)を食べ過ぎてしまうことがわかりました。
- 緑の食べもの(体の調子を整える食べもの)は、今の量だと少ないということがわかりました。

【標語の紹介】

「おうちのごはん のこさず たべる」
「家と学校で バランスよくを きをつける」
「給食は 野菜を全部 のこさない」
「体のことを 考えバランスよく 食べよう」
「朝ごはん 栄養とって 健康に」
「赤・黄・緑 しっかり食べて 健康だ」



食育ミニ保健の様子 「お弁当について考えよう」

「全国学校給食週間」とは・・・戦後、子供たちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で学校給食が再開されました。このことに感謝して、1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。私は、給食を通して食に関する正しい知識と望ましい食習慣が身に付くことを願っています。

【5・6年生】1月12日(水)「赤・黄・緑」バランスのよいお弁当を考えました。

【メニューの紹介】

- 卵焼き・色々おにぎり
- ポテトサラダ・煮物・フルーツ
- ひじきの和え物・ベーコン巻き
- ブロッコリー・エビフライ
- 焼きしゃけ・ウインナー
- きゅうり・トマト



昭和33年(1959年)井関小学校での給食の様子

- 給食は昭和33年(1959年)に始まりました。
- 当時の児童数は、多い時は1クラス35人だったとか。
- 当時は、神石高原町に映画館がありました。現在の呉ヶ埵あたりです。

