

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

き ち つ う し ん
まめ吉通信



はや ね はや お あさ せい かつ とどの
「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムが整うと、
げん き す
元気いっぱいの1日が過ごせるよ。



げんき す けんこう けんこう だいじ
元気に過ごすには、からだの健康とこころの健康が大事だよ。
げんき つぎ み
みんなのこころは元気かな? 次のページを見てみよう。



みんなのこころは元気ですか？



新型コロナウイルス感染症の拡大で、今までの生活ができなくなったり、
いろいろなことが心配になって、イライラしたり、やる気が起きなかったりしていないかな？
そんな気持ちはこころが疲れているサインかも？

こころを元気にするには？



早寝・早起きをする



3食しっかりごはんを食べる



楽しい気分になることをする



それでも元気がならない時は？

話を聞いてもらおう



お友だちに元気がないときは？

き 気づいて

よ よりそい

う うけとめ

し しんらいできる
おとな 大人に

つ つなげましょう

声をかけてみよう

話を聞いてあげよう



大人に相談しよう



保護者のみなさんへ

子どもが話してきたタイミングで、
話を「じっくり聞く」ことが大切です。
また、お家のかたもご自身の
こころの健康に関心を持ちましょう。





姿勢よく食べよう



食べる前に
手を洗おう！
バイキンをしっかり
洗い落そうね



背中を丸めた姿勢だと、おなかが苦しくて、
ごはんがおいしく食べられないよ。
きちんと背筋を伸ばして、足の裏を床につ
けて食べると、しっかり噛むことができ、
何より消化にいいよ。

農林水産省から 食育ピクトグラムが作成されました

食育ピクトグラムとは、
食育の取組を子どもから
大人まで誰にでもわかりやすく
発信するため、
絵文字で表現したものです。
まめ吉通信でもマークを
使っていきます。

郷土料理などの
食文化を大切にして、
次の世代へ
伝えていこう

家族や仲間と、会話を楽しみながら
食べる食事は、心も体も元気にするよ

朝食を食べると、
健康的な生活習慣に
つながるよ

10 食・農の
体験をしよう

11 和食文化を
伝えよう

12 食育を
推進しよう

1 みんなで楽しく
食べよう

2 朝ごはんを
食べよう

3 バランスよく
食べよう

9 産地を
応援しよう

8 食べ残しを
なくそう

7 災害に
そなえよう

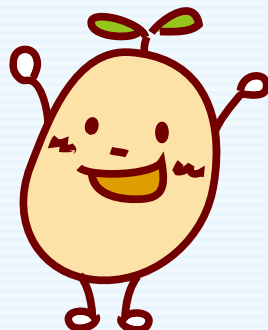
6 手を洗おう

5 よくかんで
食べよう

4 太りすぎない
やせすぎない

食べ残しをなくして
食品ロスを減らそう

は
歯やお口の
健康につながるよ





コロナ禍での食育～自分たちにもできる食育活動～

私たち栄養教諭は、給食の時間に教室を訪問し、子どもたちが食べている様子を見守ったり、食べ物に関する情報を提供したりする食育活動を行っています。その時に、子どもたちと言葉のキャッチボールをしながら、興味のある部分を深掘りしたり、給食を紹介したりしていますが、昨年度からは新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、子どもたちは会話を控えて、全員前を向いて給食を食べています。今までのような食育活動はできませんが、できる限り食に関わる情報を子どもたちに発信していきたいと思い、学校の中でどのような取り組みができるか考えました。

本校には、食に興味をもっている子どもが多く、学校内に掲示してある食育の資料も興味をもって見えています。そこで、子どもたちが見て楽しめる食育動画を作成することにしました。給食ができるまでの動画では、実際に給食を作っている場面を撮影し、野菜などの食材が給食センターに届いてから、どのように調理されていくのかを紹介しました。普段では見られない、給食を作っている調理員目線の映像は、調理に使われている道具の大きさや、材料のおさがよく分かります。給食を食べながらの視聴でしたが、子どもたちはとても真剣に動画を見ていました。「頑張って作った給食をみんなに食べてもらいたい、食べて元気になってもらいたい」という調理員さんからのメッセージを伝え、進んで給食のおかわりに来てくれました。子どもたちからは、「給食を作るのってすごく大変だね」「これから給食を残さずに食べたい」といった感想を聞くことができ、給食を食べることへの気持ちが高まったように感じました。

丈夫な体を作るためには、食べることがとても大切です。新型コロナウイルスが流行する今だからこそ、いつも以上に栄養バランスの整った食事を心がけ、病気に負けない強い体を作ってほしいと思います。子どもたちの食への関心を高める活動をこれからも引き続き行っていきます。



学級で動画を見る子どもたちの様子

おとがわ しょうがっこう えいようきょうゆ とりやま はるか
男川小学校 栄養教諭 鳥山 晴香

学校給食メニューコンクール



応募者全員に参加賞があるよ♪

みんなの考えたメニューが学校給食に登場するよ!

テーマ みんな食べたくなる! ごはんに合うやさいたつぷりのおかず

- 汁物、煮物、炒め物、和え物、ごはんに混ぜる具、ごはんに乗せる具の中で考えよう。
- 地元の食材を使おう。

応募の
きまり

- 市内の小中学生対象(3名以内のグループでも応募できます。)
- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、写真をつけて送ってね。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってね。
- くわしくはホームページをチェック!

おがきし がっこうきょうゆしよく
岡崎市 学校給食メニューコンクール

けんさく
検索

- 締切は令和3年6月30日(水)だよ。

たくさんのオリジナル
メニュー、待ってるよ~!

