



楽しかった食育教室

10月23日(水)に、「およこの食育教室」を行いました。6名の食改(ヘルスメイト)さんと役場の担当の森本さんが来てくださり、児童21名・教職員9名・保護者9名の合計46名で、下のような5種類のお料理に挑戦し、約2時間で作り上げました。子どもたちは、食改さんや保護者に教えてもらいながら、とても手際よく切ったり、混ぜたり、焼いたり・・・と、楽しそうでした。できあがったごちそうは、どれもとってもおいしく、おかわりもあってお腹いっぱいいただきました。子どもたちからは、「とても楽しかった。」「家でも作ってみたい。」などの感想も出ていました。食改さん、ありがとうございました。



【今日の献立】

- ・にんじんとじゃこのおにぎり
- ・ハンバーグ
- ・ゴロゴロサラダ
- ・みそ汁
- ・ミルクかん



※ レシピが欲しい方は、学校までご連絡ください。

子どもの食育について

★ 早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活リズムを身につけ、3食きちんと食事をするのが、子どもの心と体を育てます。特に、朝食は体を目覚めさせ、脳にエネルギーを与える大事な食事です。パンやおにぎりなどの主食に、乳製品を加えたものでも、子どもたちの一日の始まりを支える重要なエネルギー源となります。

★ 子どもの健康を守る5つの力

子どものときから、健全で正しい食習慣や豊かな知識、知恵を身につけることが、自分の健康を守る力となります。

1 食べ物をえらぶ力

成長に必要な栄養をとるために、バランスよく食材をえらぶ知識や知恵を学ぼう。

2 元気な体がわかる力

自分のからだが健康な状態を知ろう。早寝、早起き、よく運動をしよう。

3 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物の味を覚え、五感でおいしさを感じよう。

4 料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ろう。また、盛りつけも工夫しよう。

5 食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育てたり、食べ物や自然のいのちに感謝する心をもとう。

《 児童の感想より 》

おりょうりをした 2年 西山 さくら

今日、学校にヘルスメイトさんがおりょうりをおしえにきてくれました。おかあさんもきてくれました。

はじめに、じこしょうかいをして、かていかしつにどうしました。そのつぎに、おりょうりのせつめいをききました。そのとおりががんばろうとおもいました。しっぱいもしたけど、じょうずにできたところもありました。おかあさんが、

「おいしいろうかね。」
ときいたので、わたしは、
「うん。」
とこたえました。

できあがってたべると、おいしかったです。わたしがいちばんすきだったのは、にんじんとじゃこのおにぎりでした。ミルクかんは、すこし口に合わなかったです。

また、つくりたいとおもいました。

おやこの食育教室 6年 松井 ひびき

今日、おやこの食育教室がありました。今日は、にんじんおにぎりとかんたんホイールハンバーグとごろごろサラダとミルクかんを作りました。

ぼくが作るのが楽しかったのは、かんたんハンバーグです。まずは、野菜を切りました。タマネギは、目がヒリヒリして、目を閉じたくなりました。でも、お母さんが切りやすい方法を教えてくれたので、楽にやる事が出来たので、お母さんがおってよかったと思いました。

さらに、合いびき肉などをまぜるときは、気持ちよかったですし、しかも、すごくおもしろかったです。

食べるときは、かんたんホイールハンバーグとミルクかんがすごくおいしかったので、おかわりもしました。家でも作って食べたいです。

機会があったら、また、こんな料理教室をやりたいと思いました。