



よくかんで食べよう



6月4日から

長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

今年は、早い梅雨入りとなりました。梅雨時期は、気温と湿度が高くなり、天候が不順で、人の体力は落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってきます。

食中毒の防止の3つのポイント（つけない・増やさない・やっつける）をおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

また、引き続き新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

※ この期間はいつも以上に、食事についてご家庭でも話題にしてください。

栄養の学習 完了!



5年生は、2学期に学習する予定だった五大栄養素について、新型コロナウイルス感染症の関係で前倒し学習を行いました。私たちが食べるものは体の中で栄養素として取り込まれる。五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）が体内でどのような働きをするのか。食品の体内での働きによるグループ分け、そして栄養バランスよく食べるためには、主食・主菜・副菜をそろえることを学習しました。

家庭科での学習の学びの定着は、普段の実践があってこそだと思います。今回の学習の中で、自分の朝食の栄養バランスはどうか?と振り返りをしています。お子さんと学習内容について話をしてみてください。

～ この学習を通しての子どもの感想 ～

- ・朝ごはんは体の調子を整えるものを入れたいです。
自分の好きなものだけではなく、次からバランスある食事をしたいです。
- ・今まで栄養のことを気にしていなかったので栄養バランスを考えようと思いました。
- ・バランスのいい朝食にしたいです。主食だけしかないのだから、次からは、主菜・副菜も必要だとわかりました。
- ・お母さんはいつも僕たちの栄養を考えていることにビックリしました。お母さんの手伝いをするときや大人になっても主食・主菜・副菜の3つの言葉を忘れずに生活していきたい。
- ・3つのグループや五大栄養素をきちんと食べるようにします。主食・主菜・副菜の栄養のバランスをとれるように頑張りたいです。



しんがた 新型コロナウイルスをひるげないために

①つけない

- ・せきやくしゃみをまきちらさない



- ・「三密」を避け、部屋はよく換気



②ふやさない

- ・マスクをつけて体の中に入れない



- ・体の抵抗力を高める!



③やっつける

- ・ウイルスはせっけんが苦手です!



- ・食べる前には、とくにいていないにせっけんで手を洗いましょう。



先日、4年生の数名からお手紙をいただきました。国語の学習でお世話になった先生にお手紙を書くという取り組みだったみたいです。給食に関心を持っている児童がいることにうれしさがこみあげてきました。
(今月の私のほっこりニュース)