



私も栄養士 6年生 給食献立を作成！

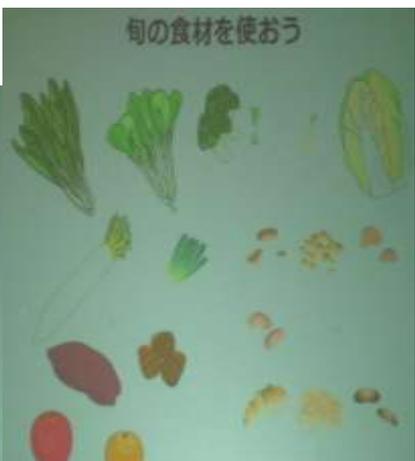
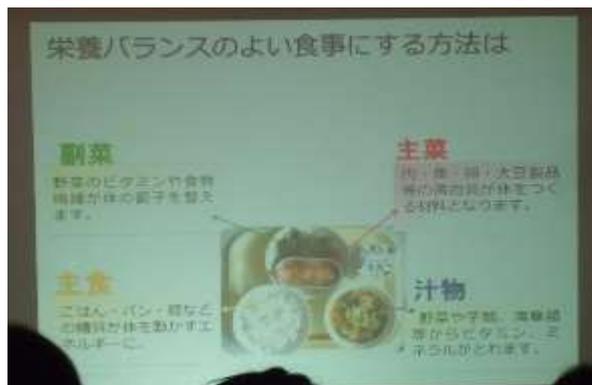
6年生の家庭科では、1食分の献立を作成し、バランスのよい食事について学習します。昨日、桜の聖母短期大学教授（栄養教諭）の土屋久美先生が来校され、子どもたち一人一人が考えた献立を元に、グループで給食の献立を考えました。

一人一人が考えた献立の中から、班ごとに一小生の好みや健康等を考えた主菜を決定し、それにあう副菜や汁物を考えていきました。考えるポイントとなったのは、旬の食材を使うこと、量を考えてバランスを取ることの2つです。旬の食材には、多くの野菜やきのこ類があげられました。量を考える際には、弁当箱をイメージし、主食のご飯3：主菜（主なおかず）1：副菜（つけあわせのおかず）2の割合で考えるとよいことを教えていただきました。



子どもたちの献立が具現するのは、年明けになると思いますがとても楽しみです。家族皆さんで旬の食材を使ったバランスのよいおいしいご飯で、健康に冬を乗り切ってほしいと思います。御家庭でも、子どもたちと一緒に食事を考えて作り、実践力を育てる機会を設けてみてはいかがでしょうか。

<栄養バランスのよい食事にする方法・量・食材は・・・>



○ 本校の伝統 奉仕活動 「気づき考え実行する」姿



毎週火曜日に行われるキッズ班による奉仕活動。本校の伝統として継続して実施しています。秋も深まり街路樹の落ち葉が大量に路上へ。子どもたちも落ち葉履きを行っています。今週月曜日には、6年生全員が出動し、イチョウの葉を集めていました。

今後も「気づき考え実行する」自主的な姿を育てていきたいと思っています。