

ぱくぱくだより

第10号

H24.2.20

京都市立上鳥羽小学校

校長 中野 洋

たのしいきゅうしょく時間^{じかん}を工夫^{くふう}しよう

この教室^{きょうしつ}で、この仲間^{なかま}といっしょにきゅうしょくがたべられるのも、のこりすくなくなってきました。たのしい時間^{じかん}にするために、どんなことができるでしょうか。自分^{じぶん}ができることをかんがえて、こうどうしましょう。

どんなことに気をつければよいかな？

ランチルームできゅうしょくをたべるときの4つのやくそくのなかには、たのしくきゅうしょくをたべるヒントになるよ。どんなやくそくがあったか、かくにんしてみよう。(ランチルームのやくそくいがいのももあります。)



はしったりあばれたりしません。

しょくじの前^{まえ}～後^{あと}まで、おちついて、せきにすわりましょう。



しょっきをたいせつにつかひましょう。

ただしくしょっきをもって、たべましょう。

しせいやく、しょくじをしましょう。

だいたいマナーでしょくじをしましょう。



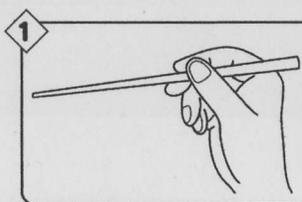
たのしいおはなしをしましょう。

たれかが、いやなきもちになっていないかな。

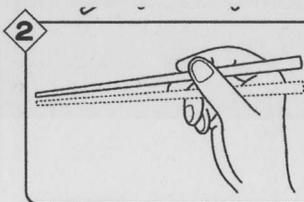


おはしを じょうずにつかおう！

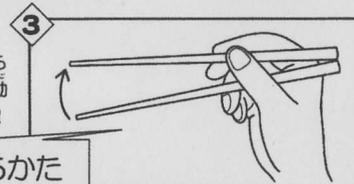
日本の食事は、おはしが大切な食事の道具です。うつくしいはし使いをすると、料理がたべやすくなるだけでなく、まわりの人もきもちよく食事することができます。給食では、ほとんどまいにち「おはしでの食事」ですね。次の学年にあがるまでに、おはしの使い方をみなおして、上手に使えるようにチャレンジしてみませんか。



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



3
上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！

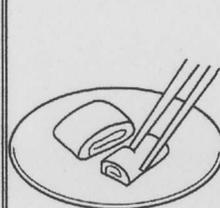


たのしいもちかた

ミッション!!

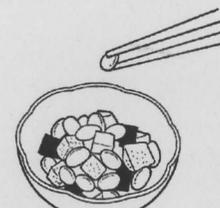
おはしを上手につかえるかな？

絵とおなじ使い方ができれば () にOをつけよう。



きる

()



はさむ

()



すくう

()

ぱくぱくだより

第10号
H24.2.20
京都市立上鳥羽小学校
校長 中野 洋
4・5・6年生用

たの 楽しいきゅう食時間を工夫しよう

この教室で、この仲間といっしょにきゅう食が食べられるのも、残り少なくなってきました。楽しい時間にするために、どんなことができるでしょうか。自分ができることを考えて、行動しましょう。

どんなことに気をつければよいか？

自分ができることを書きましょう。

ランチルームでの給食が始まりました。ランチルームで給食を食べる時の4つの約束の中には、楽しくきゅう食を食べるヒントになります。どんな約束があったか、確認してみましょう。(ランチルームの約束以外のものもあります。)

◎走ったりあばれたりしません。

食事の前～後まで、立ち歩かず席について食べましょう。

◎姿勢よく、食事をしましょう。

背筋をのばして、机にひじなどつかないようにしましょう。

◎楽しいお話をしましょう。

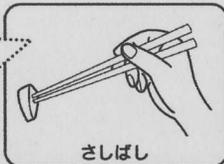
だれかが不快な思いになったりする話題はマナー違反です。

みんなが気持ちよく過ごすためには、ひとりひとりのマナーが大切です。

おはしづかいも

気をつけて！

こんな使い方はマナー違反ですよ。



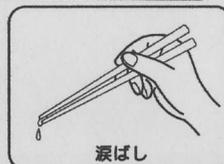
さしばし



寄せばし



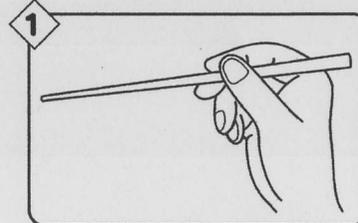
ねぶりばし



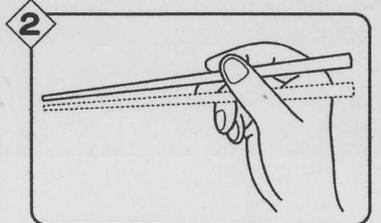
涙ばし

おはしをかつこよく使おう！

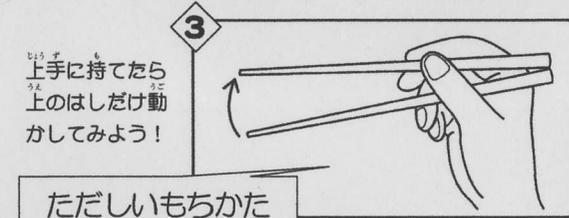
日本の食事は、おはしが大切な食事の道具です。うつくしいはしを使うと、料理がたべやすくなるだけでなく、まわりの人もきもちよく食事をすることができます。給食では、ほとんどまいにち「おはしでの食事」ですね。次の学年にあがるまでに、おはしの使い方をみなおして、上手に使えるようにチャレンジしてみませんか。



えんぴつを持つように1本を持つ。



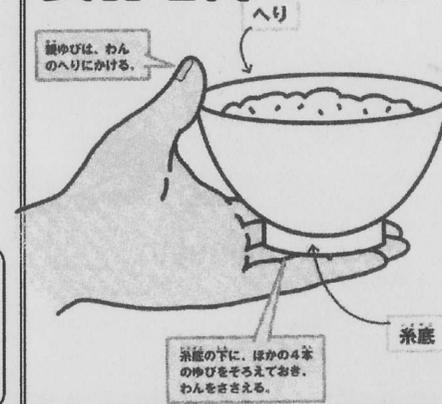
点線の部分にもう1本を入れる。



ただしいもちかた



食器を持ってたべよう！



茶盤の下に、ほかの4本のゆびをそろえておき、わんをささえる。

茶盤

みんなの食べている様子を見てみると、食器をおいたまま食べている姿をみかけます。食器をきちんと持つことは、食べこぼしを防止で食べやすくするだけでなく、見た目にも美しく見えます。また、料理をつくってくださった人への『感謝』の気持ちや、食べ物を大切にしている姿にもつながります。

給食だより

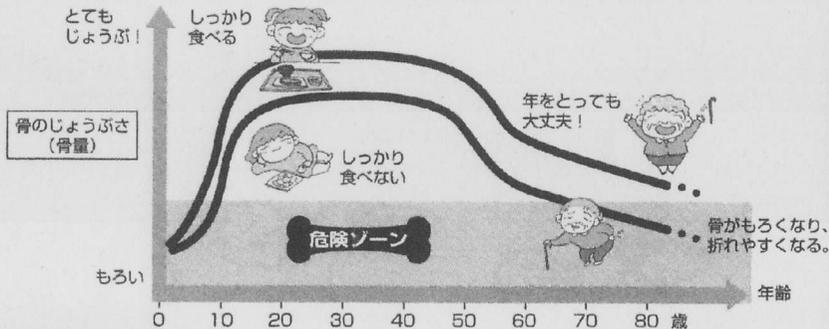
—保護者の方へ—

丈夫な骨を作るのは今！



骨は、体全体を支え、体が大きくなるにしたがって長く大きくなり、中身もどんどんつまっていきます。一生涯を健康に過ごすためには、子どもの時に骨を丈夫にしておくことがとても大切です。

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、小中高生の時期にどんどん増えていきます。でも成人してしまうと、骨量を増やすことがなかなかできなくなるのです。



骨を育てるために…

①カルシウムを十分にとりましょう。

カルシウムは、意識をしないと不足しがちな栄養素です。食事の中だけでなく、おやつに乳製品や小魚類を食べるなどして、とるようにしたいですね。

②体を動かしてよくねむりましょう。

運動をすることで骨が刺激されて丈夫になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは眠っている間に分泌されます。

③朝・昼・夕の三食をしっかり食べましょう。

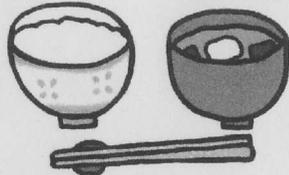
子どもの時に食事を抜くことや無理なダイエットをすることは、骨をつくる大切な過程を飛ばしてしまうと同じです、バランスの良い栄養をとることが大切です。



大豆からつくられる

みそは、日本人が昔から食べてきました。みそは「医者いらす」といわれるほど栄養価の高い食品です。

みそ汁のひみつ



具たくさんのみそ汁で健康づくり！



その1 みそ汁の摂取頻度がたまるほど、胃がんによる死亡率が低くなることが研究で明らかになっています。

その2 大豆に含まれる『たんぱく質』は、体をつくることに欠かせない栄養素です。お米にもたんぱく質が含まれているのですが、この2つを組み合わせることで、お互いに足りないアミノ酸を補い合っ、たんぱく質の質が高まるのがわかっています。

野菜は、1日350gの摂取が目標です。野菜は加熱することでかさが減るものも多いため、みそ汁の具にと食べやすくなります。

また野菜に多い食物繊維やカリウムには、余分な塩分を体外に出すはたらきがあるので、それほど塩分を気にせず食べることができます。(みそ汁一杯の塩分…1.2g程度) 特にほうれん草や春菊、いも類にはこのカリウムが多く含まれています。

上鳥羽小産 冬やさいの収穫！

今年も青々とした『九条ねぎ』を収穫させていただきました。この九条ねぎは、上鳥羽でねぎを作っておられる村田さんにお世話になり3年生が総合的な学習の時間に栽培してきたものです。先日、みんなでとれたてのねぎでねぎやし・ねぎくしの二品の料理を作り、ねぎパーティーをしました。

お世話になった地域の方、保護者の方をお招きしての会食は、たくさんの笑顔であふれていました。子どもたちは、収穫した喜びや『おいしい』という気持ちだけでなく、たくさんの人の関りの中で、栽培や収穫、調理体験ができたんだという『ありがとう』の気持ちを感じる機会となりました。



大きく育てうれしいな！

この苦味おいしい！

隣の畑では、みずみずしく育った京野菜『水菜』が育ちました。こちらは、上鳥羽で農家をされている中沢さんにお世話になり栽培してきたものです。畝の上にネットをはった効果でとてもやわらかな葉の水菜・壬生菜が収穫できました。調理は、だしをベースにした『●●菜と揚げといたん』です。収穫前から子どもたちは、見た目の違いを見つけいていましたが、実際に食べてみてその味や香り、食感の違いを知り、驚いていました。

これから水菜・壬生菜を身近に感じたり、他の京野菜にも興味を持ってほしいと思っています。

おいしかった上鳥羽雑煮！



5年生は、自分たちで考えた上鳥羽の雑煮を地域の方・保護者の方をお招きして『上鳥羽雑煮を味わう会』をひらきました。各班ごとにつくられたお雑煮は、入っている食材ひとつひとつに意味があり、新年へむけた願いがこめられていました。

背が伸びますように… 平和になりますように… 家族がなかよくくらしませますように…