



ほっこい通信



1月の学校訪問のようす

1月の指導内容は「調理員さんの仕事について」「冬の野菜について」でした

☆幼稚園の様子



幼稚園では、冬の野菜クイズをしました。野菜の特徴を聞いたり、野菜の花を見てどんな野菜の花なのかを当ててもらったりしました。みんな、野菜の名前もしっかり覚えていてほとんどみんな正解でした。クイズは、先生方も一緒に参加していただきとても盛り上がりました♪



なんのやさいのはなでしょう？



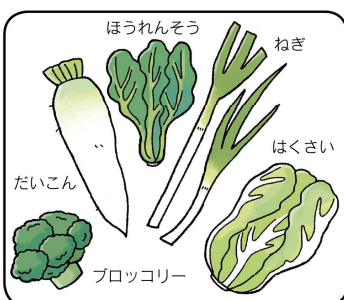
- ①ねぎ
- ②だいこん
- ③こまつな

こたえ ①ねぎ



ねぎのにおい成分には、
からだ
体をあたため、つかれ
をとるはたらきがあり
ます。

ふゆ
冬に
おいしい
野菜を食べよう



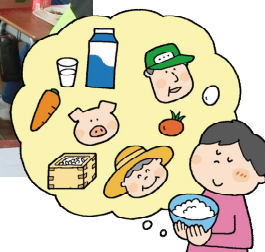
冬野菜には、体を温める効果があります。冬野菜に多く含まれるビタミンEは血行をよくし、ビタミンCは鉄分の吸収を促進する働きがあることから、血管の機能を良くします。また、ビタミンAは免疫を高め、細胞を健康に保ちます。

☆小・中学校での様子

1月24日～30日まで「全国学校給食週間」でした。それにあわせて、「調理員さんの仕事」というテーマで、給食センターで毎日給食を作っている調理員さんの動画を撮影し、視聴してもらいました。大きな機械を使って野菜を切ったり、やわらかい豆腐や油揚げは包丁で切ったり、午後は食器を機械で洗っている様子や箸を一本一本丁寧に洗っている様子など、興味深く見てくれました。

給食は、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれるお家の人など、多くの人に支えられて作られています。

感謝の気持ちをこめて食事の挨拶をして食べるようにしましょう。



日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



1月の食育授業

★大貫小学校3年生の学級活動で授業を行いました。
「おやつの食べ方を考えよう」という内容でした。

間食は……

<p>・時間と量を 決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素 (カルシウムなど)をとる</p>	<p>・食品表示を見ながら 食品を選ぶ</p>
--------------------------	------------------------------------	-----------------------------

