

10/22~26は元気っ子週間です!

現在、今年度第2回目の元気っ子週間中です。早寝・早起き・3色揃った朝ごはんについて、各ご家庭で取り組まれていることと思います。学校でも、授業や委員会活動で元気っ子週間を盛り上げる取組を行っています。

学校での食育

3年生 学級活動 「元気の出る朝ごはんを考えよう」



朝ごはんは、「頭」・「体」・「お腹」のスイッチが入ることを知り、それらのスイッチをしっかりとすため赤・緑・黄のグループの食品が揃った朝ごはんが重要であることを学びました。



頭のスイッチ…脳にエネルギーを与える
(黄のグループの食品が重要!)



体のスイッチ…体温を上げる
(赤のグループの食品が重要!)



お腹のスイッチ…排便を促す
(緑のグループの食品が重要!)

委員会劇「早寝・早起き・朝ごはん3色チーム!」



保健給食委員会で「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについての劇を撮影し、全学年で放映しました。ストーリーの流れについては、委員会の児童が考え、規則正しい生活習慣の重要性が分かりやすくまとまっていた。



ゲームで夜更かししていた子は、朝起きられず朝ごはんも食べられませんでした。



早寝した子は、早起きできて、3色揃った朝ごはんを食べる時間がしっかり出来ました。

元気っ子カードは、期間終了後、お子様と一緒に振り返りをして、保護者の方よりお子様に向けてのメッセージを記入していただき、10月29日(月)に学校へ持たせてください。



ひろしま給食を実施しました!

10月19日の「ひろしま食育の日」にひろしま給食100万食プロジェクトで最優秀レシピに選ばれた「ひろしまオールスター★担々丼」を含む献立を実施しました。

献立

- ・ひろしまオールスター★担々丼
- ・牛乳
- ・シラスと卵のスープ
- ・みかん

ひろしまオールスター★担々丼

考案者は、「私のおばあちゃんが冬に作ってくれた漬物とレモンが使えて、とても喜んでくれました。」とコメントしています。広島県産の広島菜漬、呉市産のしらす干しなど栄養満点の食材を使ったスーパーどんぶりです。

みかん
呉市産です。

牛乳
広島県産です。

ごはん
広島県産です。



シラスと卵のスープ
広島県産の卵をたっぷり使った体にやさしいスープです。

地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食

10月19日 食育の日

最優秀レシピ賞 5,001票

ひろしま給食100万食プロジェクト

「ひろしま給食」を「作った」数と「食べた」数を各クラスでシールを貼りながら集計しています。教室をまわってみるとまだまだシールの数が少ないようですが、「家でも作って食べたよ!」と声をかけてくれる子供もいます。家でも作って、食べて、100万食を目指しましょう!

予告

今年度選ばれた「大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮」が11月に、「野菜ごろごろひろしまトマトソース」が12月に給食に出ます。お楽しみに♪

大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮 「野菜ごろごろひろしまトマトソース」

