



食育だより

駒ヶ嶺小学校
No.7
R3.11.19

「新地のこどもは ㊦・わ・や・か・だ」

地域の魚介をおいしく食べる



ご存じの通り、新地町はおいしい農産物や魚介類がたくさんとれるとても豊かなところです。「釣師浜でとれる魚介は格別」とお魚マイスターも絶賛していました。私たちは、とても幸せな町に住んでいます。この新地町でとれる魚介についての理解を深め、おいしく食べて健康な体を作っていけたらと思います。

10月29日

食育講座6年生

～郷土料理「ホッキご飯」を作ろう～

相馬魚類株式会社のお魚マイスターに来ていただき、6年生は、郷土料理である『ホッキご飯』作りに挑戦しました。ほとんどの児童が、ほっき貝を剥くのは初めての体験です。

食育講座は、本来、保護者の方々にも希望を募り、お子さんと一緒になって学ぶ食育体験学習です。残念ながら、コロナ禍のため、児童のみの学習になってしまっていますが、専門家から学べるこの機会は、大変貴重な機会になっています。



(児童の感想)

私はほっき飯を作って思ったことが3つあります。1つ目は、ホッキ貝の開け方を教えてもらおうと意外と簡単そうだと思いました。やってみると難しいところもあったけれど、きれいにむけてうれしかったです。でも、ずっと触っているとおいしくなくなると聞いて、丁寧に早くやるのは大変でした。2つめは、ほっき貝が思っていたよりも大きくてびっくりしました。3つ目は、人の手で触ると貝は、火傷すると聞いて、貝にも命があるから大切だなと思いました。(6年 M. K)

(児童の感想)

ほっき飯を作って、意外と簡単だなと思いました。最初は難しそうだなと思ったけれど、やってみると、意外と簡単で、もう一個やってみたくなりました。それから、命の大切さも感じました。今までは何も感じずに食べていたけれど、自分の手で切ったりすると少しかわいそうだなと思いました。これからは、命の大切さを考えて残さず食べたいと思います。(6年 A. M)

11月4日

食育講演会

～小学生の望ましい
食習慣について～

みはる調剤薬局 代表取締役で薬剤師の濱田雅博先生をお招きし、4～6年生を対象に食育講演会を実施しました。生活習慣病にならないための予防の大切さを分かりやすくお話してくださいました。子ども達は、それぞれにいろいろな考えや感想をもったようですので紹介します。



(児童の感想から)

- 今日、濱田雅博先生に教えていただいたことに感謝しています。ぼくが学んだことは3つあります。一つ目は、がんになる人やがんで亡くなる人が意外といっぱいいて驚きでした。だからぼくは、濱田先生の話聞いて栄養のある食べ物を食べていきたいです。二つ目は、うんちが「古くなったさいぼうを捨てる役目」をしているということです。話を聞いて、毎日うんちをしようと思いました。三つ目は、甘いものを食べすぎないということです。甘いものを食べすぎると体の中の血がドロドロになるとききました。でも、甘いものはストレスをなくす効果もあるので、食べ過ぎない程度に食べようと思います。今日、濱田先生に教えてもらったことは、家族にも教えたいと思います。
(4年 K. T)
- 私が食育講演会で学んだことは、バランスの良い食事をとることの大切さです。食べるということは、体にとってはガソリンや、部品(パーツ)になることが分かりました。それから、体が食べ物でできていること、体は常に生まれ変わっていることも分かりました。また、朝ごはんでは、野菜、魚、卵など体に良いものを食べると良いことや、甘いものばかり食べていると、血液がドロドロになってしまうことも分かりました。がんには2人に1人になって、3人に1人ががんで亡くなってしまうという話しには、本当に驚きました。これからも、食事には気をつけて生活していきたいです。
(5年 H. A)

11月8日

保護者向け 給食試食会

保護者の方の給食試食会を実施しました。コロナ禍のために人数を限定して参加を募ったこともあり、今年度は5人の保護者の方に参加していただきました。今回は、地場産物をたっぷり使った「さわやかだ献立」で実施しました。

今後、コロナが収まって、またたくさんの方々に参加していただけたらいいなと思っています。



(参加者の感想から)

- 十数年ぶりの給食を食べ、なつかしい気持ちになりました。毎日、毎日、バランスの良い食事を娘は食べているのだと安心しました。
- 試食会に初めて参加させていただいたのですが、どれもおいしくて食べやすかったです。子ども達が給食を食べている様子も少しだけ見ることができましたが、皆静かに黙食をしていてえらいなと思う反面、早くコロナが終息して、ワイワイ楽しみながら食べられるようになるといいなと思いました。大満足の試食会でした。