



食育だより

駒ヶ嶺小学校
No.8
R3.12.17

「新地のこどもは さ・わ・や・か・だ」

生活習慣病を予防しよう！



戦後、国民の生活スタイルが急激に変化した影響で、生活習慣病と呼ばれる病気が増加していることはご存じのとおりです。その影響は成人だけでなく、子どもにも及んでいます。一般的には成人の病気とされていた、メタボリックシンドロームや2型糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気が子どもたちの間でも増えているようです。

生活習慣病は自覚症状に現れないまま長年経過し、気づいたときには合併症により取り返しのできないほど病状が深刻になっていることの多い病気です。子どもころから、この発症を防ぐための生活習慣を身につけておくことが大切です。

11月17日

食育講座4年生

～さつまいもを使った
おやつづくり～

新地町では、毎年4年生で、小児生活習慣病予防検診を実施して、健康維持増進をめざしています。そのために、生活習慣病についての理解を深める学習を進めています。その中で、健康を考えたおやつ作りにも挑戦しています。

今年度も自分たちで育てたさつまいもを使用して、「マイホットケーキ」作りを、元栄養教諭の小泉弘子氏を講師に招き、給食調理員の森さんにもお手伝いしていただいて実施しました。



(児童の感想)

さつまいものホットケーキ作りは、料理の参考になりました。お母さんにも教えて、また家でも作りたいと思いました。

(4年 M. Y)

自分たちで作ったさつまいもを使って、自分でパンケーキを作って食べて、とてもしあわせな気持ちになりました。森さんが作ってくれたいもけんぴもとてもおいしかったです。

(4年 M. K)

12月3日

田んぼの学習 収穫を祝う会

5年生は「田んぼの学習」を通して、稲作を体験します。コロナの影響もあり、十分な体験学習ができませんでした。5月に田植えの様子を見学したり、生育状態の観察をしたりと、駒ヶ嶺小学校の田んぼを見守ってきました。今年も、田んぼの持ち主の八巻さんのご厚意で、駒小の田んぼからとれたお米（「コマヒカリ」と名付けています）やもち米をいただきました。

5年生は、今年の収穫と、携わってくれた方々への感謝の気持ちを込め、「収穫を祝う会」を開きました。



ぼくは、収穫を祝う会で久しぶりにもちつきをして、なつかしいなと思いました。保育所でやったのを思い出したからです。八巻さんと「チーム5年」で苗を植えて、そこからここまで育ったお米で、今日、「チーム5年」全員でおにぎりを作ったり、もちつきをしたりして食べて、いままでで一番おいしかったです。

(5年 Y. R)

ぼくは、「チーム5年」みんなで米からもちを作るのは大変だったけど、みんなと協力してやれてよかったです。それから、いっしょに手伝ってくれた先生方にも感謝したいし、ここまでお米を育ててくれた八巻さんにも感謝したいです。

(5年 T. G)

「コマヒカリ」は、全校生の給食でも提供し、自分たちでおにぎりを作ってたべました。新地町の新米のおいしさを実感していました。



マナーを守って 食事しよう！

保健給食委員会の児童のみなさんが、食事のマナーを考える動画を作ってくれました。駒小に住む（と言われる）マナー仙人が現れて、4つのマナーについて教えてくれるという動画です。養護教諭からも、食事中はマスクをはずすことから感染のリスクが高くなるという話をし、「黙食」の大切さについても付け加えました。

