

食育だより

5年生 → だしのひみつ



令和7年12月3日
大崎上島町立東野小学校

《12月食育目標》
○季節の食べ物や料理を
し
知ろう。

5年生は家庭科で「だしのひみつ」について学習しました。はじめに、2種類のみそ汁（だしあり・だしなし）を飲み比べ、味や色、においなどの違いを考え、交流を深めました。だしがあるとうま味が増しておいしくなり、減塩にもつながることも学習しました。



【児童の振り返り】

- ・みそ汁を作るときは、煮干しを使ってみたいと思いました。理由はみそ汁をあまり作ったことがないからです。
- ・みそ汁を作るときは煮干しを入れようと思いました。理由は塩をとりすぎないからです。
- ・おいしさや健康を意識して、よく考えて食事をしていきたいと思いました。
- ・家でいりこを使ってだしをとり、みそ汁を作ってみようと思いました。
- ・だしの種類が分かったので、今度から家で出たみそ汁のだしの種類を聞いてみたいです。
- ・煮干しのだしが好きなので、みそ汁は煮干しだしを使おうと思いました。
- ・みそ汁の作り方が分かったから、市販のものは買わないようにしたいです。



【冬の食事チャレンジ】

今年も「冬の食事チャレンジ」を実施します。夏の食事チャレンジでは、マナーを守って食事をしたり、進んで手伝いをするなど食の実践力が身に付いています。冬休みもさらにレベルアップできるようにチャレンジしましょう。できたら黄色のチャレンジシートに色をぬり、感想をかきましょう。おうちの人にもコメントを書いてもらいましょう。1月7日（水）に担任の先生へ提出してください。

がっこうおうえんたいきゅうしょくしょくかい 学校応援隊給食試食会

「学校へ行こう週間」

11月4日に学校応援隊の方を対象に給食試食会を行いました。初めての取組でしたが、15名の参加がありました。はじめに、児童の給食準備や食事の様子を参観していただきました。次に、校長先生から、物価高騰など給食の現状や本校の食育について話がありました。栄養教諭からは、今日の献立のねらいや給食センターの一日の仕事を動画で説明し、試食をしていただきました。学校応援隊の皆様、ご参加いただきありがとうございました。



【献立】

ごはん 牛乳 丸ごと完食!!みぞれモ丼（ひろしま給食） 白菜とみかんのサラダ さといも 里芋のみぞ汁

【感想 一部抜粋】

- ・本校の卒業生の考えたメニューを給食で出したり、広島レモンを使ったりするのは、子供たちの興味にもつながって、とてもいいなあとと思いました。試食だけでなく資料から動画、参観まで「東野小の給食」が丸ごとわかつて来させていただいて良かったです。
- ・どの料理もとても美味しかったです。陶器の食器も温かみがあり、よりおいしく感じました。
- ・おいしい給食ありがとうございました。だしを取っていたり、食材も工夫してあったりして感動しました。
- ・久しぶりに小学校の給食をいただきました。いつも量を多く食べているので学校給食を参考に食育に努めたいと思います。
- ・とてもおいしかったです。イベントなどを取りいれていて素敵です。味も濃くなく食材の味を大切にしているのが分かり、やさしい味だなと思いました。
- ・色々なこだわりを感じ、「食育」という事を深く考えさせられました。家庭では色々あると思いますが、学校での方向性を知る事でよりよい「食育」ができればと思いました。
- ・おいしかったです。給食も食育の一環という事を聞いて、なるほどと思いました。子供に関する事は全て教育につながるのですね。
- ・動画を見て、各自の仕事をきちんとこなしているのに感動しました。コロナがあった時には同じ方向を見てだまって食べていたのから見ると、楽しく食事をしているのがとの良かったです。おいしい給食ごちそうさまでした。
- ・おいしい給食ありがとうございました。栄養面もしっかり考えて、ありがたいと思いました。子供達も毎日給食を楽しみにしていると思いました。これからも子供達の為に頑張って下さい。