

令和4年10月17日

食育だより

うちのひとといっしょによみましょう。



秋田大学教育文化学部附属小学校

10月11日から14日の4日間、給食時間に食育5分間放送を行いました。



◆11日は、調理員さんについて
附属小学校の調理員さんは、何人いるでしょうか。
調理員さんが大変なことや、うれしい時についても動画を流しました。
調理員さんが嬉しい時は、どんな時だと話していましたか。

◆12日は、調理室で使う機械や道具について



これはどんな機械かな？
たくさん野菜があってもへっちゃら。

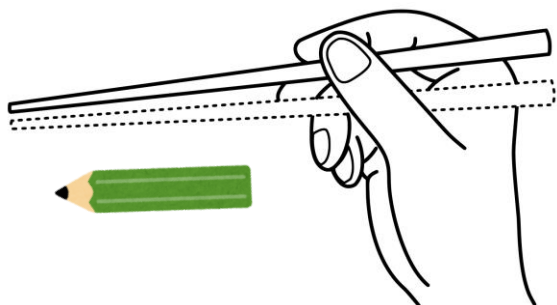


大きなヘラのような道具でカレーをかき混ぜます。おいしくな一れ！



お皿を洗う機械もあったね。
お茶碗が機械の中に入っていくよ。

◆13日は、正しいはしの持ち方について



- ・上のはしは、鉛筆を持つように
- ・下のはしは、薬指にそっとのせるように

1年生のみなさんとは前に勉強しましたね。
正しいはしの持ち方で食べると、いいことが3つあります。
◎食べものを落とさず
◎お皿をきれいに
◎かっこよく食べましょう。



動画や写真を見ながら、同じように持つ練習をしました。

◆14日は、好き嫌いについて

ダメダメくんと、げんきくんのちがい



好き嫌いしたらダメなのかな？好き嫌いしないで食べると、何かいいことがあるのかな？
ダメダメ君と、元気くんの違いはどんなところでしょう。
食べものには、体にいい働きがあって、それぞれの働きによって、赤グループ・黄色グループ・緑グループの3つのグループに分けられていましたね。
好き嫌いせずに、赤・黄・緑の食べものをそろえて食べることで、健康で元気に生活することができます。

4日間の食育5分間放送の詳しい内容については、ぜひお子さんに聞いてみてください。