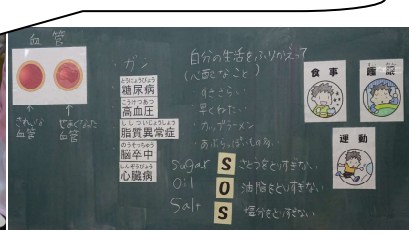
12月10日　ゆうべつ学園6年生 ・ 2年生　食育

◇6年生「生活習慣病の予防」◇

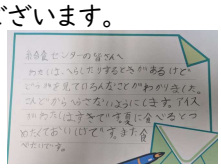
日々の生活の中で繰り返し行われていることを「生活習慣」。その生活の仕方が関わって起こる病気である「生活習慣病」について学びました。自分の生活習慣をふり返り、食事では、S（sugar）O（oil）S（salt）。SOSに気をつけようと話をし、食事・運動・睡眠（休養）の大切さを学習しました。

この日は新メニュー　サイダーフルーツポンチの日でした～



◇2年生「よい食べ方をおぼえよう」◇

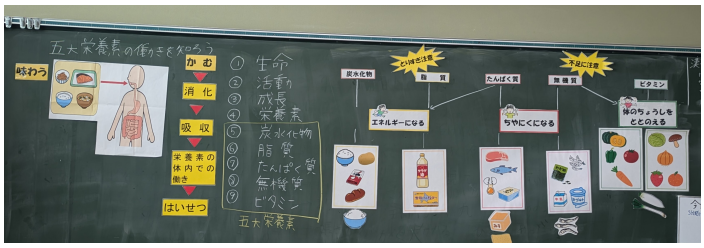
食事中のイラストを見て、良い食べ方・良くない食べ方について考えました。ごはん・おかず・汁を順番に食べると、食べ物が美味しく感じられ、苦手な食べ物が最後に残らない方法であることもみんなで確認しました。この日の給食の食品を赤・黄・緑３つのグループに分け、栄養がしっかり入っていることも伝えました。給食センターの動画を見て、食べ残したものがゴミになることも驚いたようです。後日、子どもたちから授業の感想のメッセージをいただきました。そこには、また食べたい給食のメニューなども書いてくれていました。ありがとうございます。



12月12日・13日　中湧別小学校5年生　家庭科

「五大栄養素」と「3つの食品のグループとその働きについて」お話する機会をいただきました。この学習の前に行った、ご飯とみそ汁の調理実習で作った食品や、給食のメニューの食品を栄養素ごとにグループ分けをしました。

子どもたちからは、5つの栄養素について知れた。摂りすぎ注意（脂質）、不足に注意（無機質）の食品について知れた。調理実習で作ったごはんとみそ汁もたくさんの栄養があることがわかったなどの感想がありました。



12月18日　開盛小学校（全校）　栄養指導

7月に続き2回目。今回は、おやつにふさわしい食べ物と量についての話です。おやつの絵カードから食べたい物を選んでもらうと、自分で摂って良いエネルギー量を大きくオーバーしていることに気づきました。おやつは第4の食事でもあり、量や内容に気を付けることが大切だとみんなで学びました。そんな話の後のクリスマスケーキ・・・ちょっと食べにくかったですね。それでもかわいいケーキの空き箱を喜んで、持って帰るという話もして楽しんでくれていました。

1月のメニューのご紹介

29日（水）ガパオライス

ガパオライスはタイの料理です。豚挽き肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、人参、ぶなしめじ、にんにく、しょうがが入ります。オイスターソース、醤油、みりん、酒、砂糖、こしょう、ごま油、乾燥バジルで味付けをします。ごはんにかけて食べて下さい。

30日（木）フルーツのクリームあえ

黄桃・パイン・みかんの缶詰を生クリームで和えます。この日はスライスパンなので、フルーツサンドにして食べてみるのもいいですね。