



いそっこ

Try! Try! やってみよう 努力しよう!!
～自分で自分からねばり強く挑戦する子ども～

北斗市立上磯小学校だより

第7号

令和6年9月30日発行

学校給食で人生を豊かに・・・

「おいしかった」のこぼれに励まされ・・・

栄養教諭 原田 安美



「今日の給食何ですか？」という給食を楽しみにしている言葉や「給食おいしかったです！」という言葉は、私をいつも励ましてくれています。子供たちの人生が豊かになるような学校給食をつくり、食に関する指導を通して子供たちが将来健康に過ごすことができるよう指導していきたいと思います。

さまざまな食の経験を！

学校給食は、栄養のバランスはもちろん、地場産物や郷土料理、食べ物の旬や生産者の思いなど、食に関する様々なことを学ぶためのものでもあります。実は、学級活動と同じ「特別活動」の時間とされています。

学校給食は、食育の「生きた教材」といわれます。学校給食をとおして、子供たちに様々な食品や料理、“味”を経験してもらい、それが食歴を豊かにし、食歴の豊かさが人生の豊かさにつながっていくと考えています。

好きなものばかり食べたくりますが、様々な食材や料理を食べようとする気持ちを育てられるよう指導していきたいと思えます。ご家庭でも声かけをしていただけると幸いです。



食に関する指導

～元気な体をつくる食べ物のはたらきを知ろう～

9月2日(月)に3年生へ向けて食に関する指導を行いました。めあては「元気な体をつくる食べ物のはたらきを知ろう」です。

食べ物の栄養とはたらきについて学んだ後、タブレットを使って給食の食材をはたらきごとに仲間分けをしました。



○どうして給食にたくさんの食材が使われているのか？(18種類も使われていた！)



→食べ物は3つのはたらきに分けることができ、すべてのはたらきがそろった食事をしないと体は元気にならないから！

○好き嫌いばかりすると、どうなる？

→好き嫌いばかりをして3つのはたらきがそろった食事をしないと頭が働かなかったり、力がでなかつたり、風邪をひいたりしてしまう。

★最後に

みんなが元気で健康に成長できるように、ニガテなものも少しずつ挑戦してほしいという願いを込めて給食の献立を立てていることを伝えました。



「フレッシュトマトスパゲッティ」の作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを入れて炒め香りを出す。
- ② ベーコンを加えて炒め、みじん切りにした半量の玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③ トマト水煮を加えて少し煮詰め、スライスした半量の玉ねぎを入れコンソメを加える。
- ④ 鍋に湯を沸かし、分量外の塩を入れてスパゲッティをアルデンテに茹でる。
- ⑤ ③に生トマトを入れてさっと炒め、塩・こしょうで味を調え、茹であげのスパゲッティと枝豆を加えて手早くからめる。
- ⑥ 皿に盛り、お好みで粉チーズをふる。

<材料>

スパゲッティ 300g	ベーコン 60g
玉ねぎ 大1個	トマト 大1個
トマト水煮 1/2 缶	むき枝豆 40g
ニンニク 1かけ	
オリーブ油 大さじ1	
塩・黒こしょう 適量	粉チーズ



北斗市産

今月のいそっこ

宿泊研修 (5年生)



9月4日(水)・5日(木)の1泊2日で、5年生がネイパル森に宿泊研修に行きました。学校生活とは違った環境の中、話の聞き方や行動に高学年らしい自立した姿が見られ、成長を感じた2日間でした。大きな行事を成し遂げた5年生のこれからを、大いに期待しています。



秋の遠足



学年ごとに、バスを利用した秋の遠足を実施しました。2日(月)は4年生が清川浄水場に、17日(火)は2年生が函館公園に、24日(火)は1年生が宮田果樹園(七飯町)に、行きました。1年生はブドウ狩りを体験し、秋の味覚を堪能しました。



3年生・4年生『木育』

9月10日(火)に3年生が、24日(火)に4年生が『木育』の学習を行いました。両日とも木育マイスターを講師に、木育「木とふれあい、木に学び、木と生きる」取り組みについて学習したあと、木の端材を使って作品作りに挑戦しました。

マラソン記録会



9月25日(水)、26日(木)の2日間日程で、マラソン記録会を実施しました。子供たちは、体力向上のため休み時間も練習に励んできました。当日は、自己の目標に向かって全員が頑張りました。お忙しい中、応援に駆けつけていただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



今月の行事

- 1日(火) 1日防災学校(避難訓練)
- 4日(金) クラブ④ 校外学習(1年生)
- 7日(月) 学習発表会特別時間割開始
- 8日(火) 避難訓練予備日
- 9日(水) 校外学習(2年生)
- 10日(木) 5時間授業(1~5年)
- 11日(金) 委員会⑧
- 12日(土) 土曜授業④ 青少年育成大会
タブレット持ち帰り(1年生)
- 13日(日) 市民スポーツの集い、市民マラソン大会



- 14日(月) スポーツの日
- 15日(火) 避難訓練予備日
校外学習(しおさい、そよかせ)
- 17日(木) スクールカウンセラー来校
- 18日(金) クラブ⑤
- 23日(水) 学習発表会児童公開日
- 25日(金) 5時間授業
- 26日(土) 学習発表会保護者公開日
- 28日(月) 学習発表会振替休業日
- 30日(水) 午前授業、就学時検診
- 31日(木) 午前授業(市教研)