



食育だより

令和7年 11月
志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

1年生がおはしの練習をしました

みなさん、おはしは正しく持っていますか？正しい持ち方をすると、食べ物上手につかめたり、周りの人から格好いいなと思ってもらえたりします。子供の時は気にならない人もいるかもしれませんが、素敵な大人になるために今から練習しましょう。1年生は、給食で出るさんまをきれいに食べるため、まずは授業でおはしの練習を行いました。

とっても上手に
も
持っていますね！

みんなで
おし
教え合っています。

練習の成果を
み
見せてくれました。

さんまをきれいにかっこよく食べました！

今年は脂がのっておいしいさんまがたくさん獲れています。おいしい秋の味覚をさらにおいしく味わうためにも、骨と尾がついた魚をきれいに食べられるといいですね。今年も、給食に骨と尻尾付きのさんまが登場です。当日は給食委員会の子供たちが各クラスをまわって、さんまをきれいにかっこよく食べる方法をお伝えしてくれました。特に、高学年はとても上手に食べられる人がたくさんいました。今年は難しかった人も、来年こそは上手に食べられるように日々の食事で練習しましょう。

6年生はとても上手です。

給食委員会の5・6年生が、教えて
くれました。

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

埼玉県のことをもっと知って、ふるさとに愛着をもってもらうことを目的とした1か月です。埼玉県産の食材や特産物、郷土料理などがたくさん給食に登場します。また、10月に行った5年生の授業から、児童が考えた埼玉県の新しい郷土料理も給食に登場します。



5年1組「埼玉特産みそ汁」

5年2組「あずっ茶フリン」

5年3組「ごとうち食材の
つめ合わせ丼」

3年2組の給食空っぽ大作戦！

子供たちからの提案で、給食を空っぽにするためクラスで話し合いをしてくれました。そのために、給食の栄養素についての学習もしました。2組さんはもちろん、3年生はたくさん食べてくれています。また、6年生もほとんど毎日空っぽです。1年生も、調理員さんが洗いやすくなるように…と米粒を残さないように頑張ってくれているクラスもあります。給食は、全部食べると成長に必要な栄養素がしっかりととれるように考えられています。もちろん体調や個人差があるので無理はしないで大丈夫ですが、完食を目指していきましょう。調理員さんも一生懸命毎朝6時から給食を作っているのに、空っぽで返ってくるととても喜んでくれます。



11月24日は『和食の日』

和食は、日本人が昔から食べてきた伝統的な食事形式です。たくさん野菜や魚を使い、季節を料理で表すので、健康的で美しいと世界でも大人気です。給食では、この日にちなんで、21日（金）に和食の基本とも言われる『一汁三菜』の形で提供します。普段の給食は、お皿の数や値段、調理員さんの人数の関係で一汁二菜が多いですが、この日は頑張ります。日本人が世界に誇れる和食をこれからも大切に受け継いでいきたいですね。

