

2012. 11. 26

中西別小学校

(ほけんだより)

## 食育(しょくじのマナー)のべんきょうをしました!!

1/9に中標津町の栄養教諭・梅原知美先生に来てもらい、1・2年生に「食事のマナー」について教えてもらいました。

## みんなの食事の様子はどうだろう?

あらかじめ撮っておいた1・2年生の給食のVTRをみんなで見て、「よくないマナー探し」をしてみました。

(そこにはのびのび食べる1年生と小さくなつて食べる2年生の衝撃映像が…)(笑)

みんなで「ストップ!!」と映像をとめたながら見つけたマナー違反は…

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ① 食べものを手でつかんで食べている      | ② 茶わんのじまんづぶをなめる・手でとっている |
| ③ 食器をもって食べない            | ④ 足や体がフラフラしている          |
| ⑤ 左手が机の上に出でていない         | ⑥ よこをむいてたべている           |
| ⑦ スpoonでみそしるをのんでいる      | ⑧ ひじをついてたべている           |
| ⑨ 口に物を入れながらしゃべっている      |                         |
| ⑩ 三角食べをしていない            |                         |
| ⑪ きちんと正しく食器をおいていない      |                         |
| 正しいおき方はこれです<br>もうできますね♪ |                         |

…と次々と見つける1・2年生。映像でみる自分たちの姿にびっくりしたり、はがきかけた人もいたと思います。勉強のため。ゆるしてね♪

## すてきなマナーを身につけよう

では次によりマナーにはどんなものがあるか考えました。

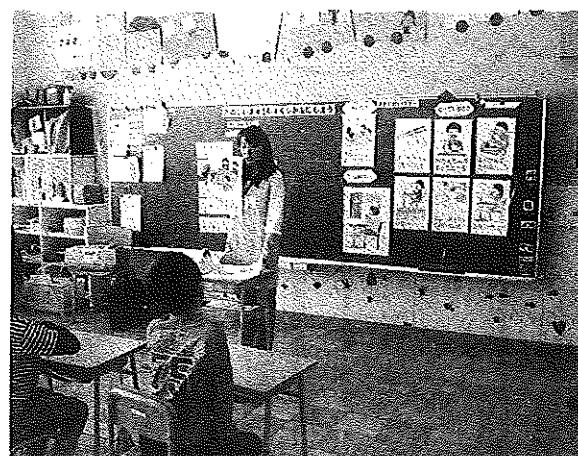
- ① きちんとあいさつをする
- ② はしを正しく持つ
- ③ ひじをついて食べない
- ④ 茶わんをもって食べる
- ⑤ よくかんで食べる
- ⑥ しせいよく食べる



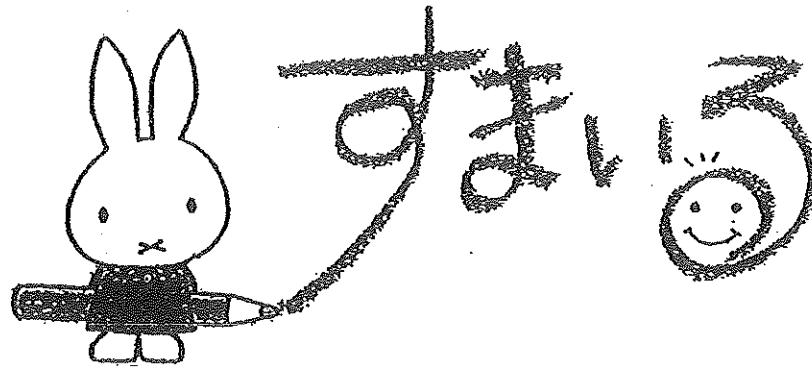
**良い姿勢。**  
良い姿勢に挑戦中のみんな↓

みんなが考えたたくさんのマナーを梅原先生がなぜなのかをまじえてながらていねいに教えてくれました。

少しづつ、やれることをがんばろうね!!



今回の勉強は「聞く」時間がタタかなければ、みんな、ぱぱに最後まで集中できました。“聞くマナー”はばっちりでしたよ♡



2012. 11. 26

中西別小学校

(まけんだよ)

## 食育(おやつについて)の勉強をしました!!

19日に中標津町の栄養教諭・梅原知美先生に来てもらい、3・4年生に「おやつについて」教えてもらいました。

### おやつっていつ食べる?!



まずはみんなにいつおやつを食べているかアンケートをとりました。

ほとんどの人が学校から帰った後に手をあげました。でも、おなかがすいているからといってもりもり食べると夕食が食べられなくなったり、ねる前に食べると体はねむっていておなかは休めなくて朝ムカムカしたり、朝ごはんが食べられなかたり…

食べるタイミングって大切だよね。そこで梅原先生が教えてくれたのは

① おやつは食事の2時間前に

② おやつは食事と食事の間(2時間)

でしたね。あわてて夕食から逆算はじめ、スポーツをやっている子は食べる時間がない…とあせりました。ここの

梅原先生から「帰った時に夕食まで2時間あかない人は夕食に影響がないくらい、少し食べよう」と言われ、安心しました。

### 適量(ちょうどよい量)ってどのくらい?



次にみんなが女子おやつ、ポテトチップスと炭酸飲料のいろんなサイズから、みんながふだん食べたり飲んだりしているサイズをえらびました。

1番大きいサイズをぱりきってると子から

真剣に考えながら手にする子まで…

そのあとは、それぞれのサイズにコーラはどれだけ「さとう」が入っているか、ポテトチップスにどれだけ「あぶら」が入っているか発表。



その大きさに本当におどろきました。

**1日にとてよいさとうの量 20グラム** (コーラ500ミリリットルには56グラムのさとう)

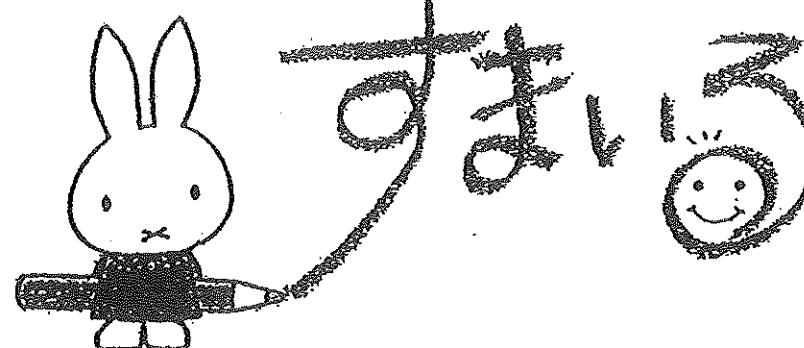
“**あぶらの量 20グラム** (ポテトチップス30.4グラムのあぶら)

みんなの好きなおやつはどれも完ぺきにさとうもあぶらもとりすぎになりました。でも梅原先生は「だからもう食べない」ではなくちょうどよい量(適量)を教えてくれましたね。ポテトチップスは両手にのる位。コーラはコップ1杯がみんなの適量ですよ!!



### おうちの方へ

おやつは食事で補えきれない栄養をとる機会ととらえ、いもやおにぎり、フルーツなどでも良いはずです。でも、好きなものを食べて幸せな時間をすくすくとも大切ですね!だから適量を決めて与えることにしては時間いかがでしょう?



2012.11.26

中西別小学校

(ほけんじばり)

## 食育（国産と外国産どちらをえらぶ？）の勉強をしました!!

11月に中標津町の栄養教諭・梅原知美先生に来てもらい、5・6年生に

・国産と外国産の食べ物、について教えてもらいました。

### 試食実験!! みんなの舌はわかるかな?

まず、梅原先生が用意してくれた

- ① 桃のかんづめ
- ② いんげん
- ③ とりもも肉
- ④ しいたけ

を2種類ずつ食べ、どちらが

国産でどちらが外国産かである

クイズをしました。4時間めといふこともありみんなラッキー(ばかり)にモグモグ。

いっしきん命味わって出した答えですが、全問正解者はなし。(先生たちも...) わかりそうでわからないビミョウな味のちがいにまどわされてしまいました。



2012.11.26

中西別小学校

(ほけんじばり)

## 味はわかるないなら、何がちがうの?!



梅原先生の「それはねだんです」と教えてもらった、それぞれの金額に一同びっくり。物によっては5倍以上 国産の方がねだんが高いことに。「じゃあ、みんなならどちらを買う?」の問いに8人がそれぞれの答えを出した。『安いから外国産!』、『安いから国産!』、『何が入っているか』、『国産はわからないから国産!』、『安い』、8人のそれぞれの理由に正解はありません。みんなが自由にえらぶことがからです。(大溝先生は8人のどれの理由に納得させられましたより)

ちなみに給食センターはすべて国産食材。それは 新鮮なもの。

おいしいもの・安全なもの を育ちざかりのみんなに食べてほしいから。

そして、何かあた時にきちんと原因をつきとめられる国産のものにこだわっているんですね。

### これからえらぶ基準は、人それそれ...

スーパーに行けば何でも買える時代。だからこそ、みんな自身がそれぞれ買う物をきちんと見て、選ぶことが大切です。そのためには参考にならいくつの言葉を梅原先生が教えてくれました。

#### ① フードマレイジ

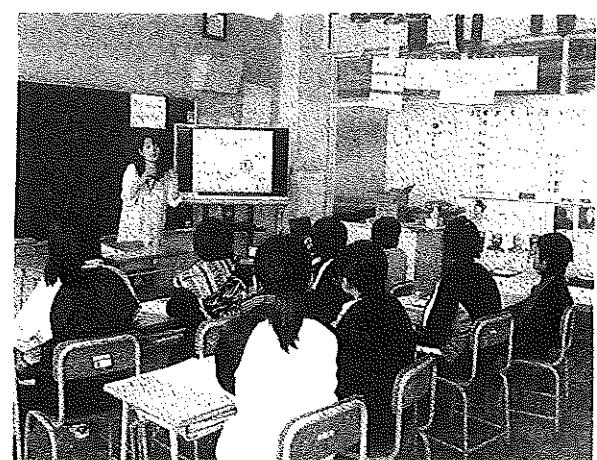
食材を運ぶより、外国産を輸入する時はたくさんの燃料を使うので、エコとはいえない。

#### ② 地産地消

地元でされたものを地元で食べる。新鮮な食べ物がすぐ手に入り、地元の生産者ももうかる。

#### ③ YES! Clean

マーク 北海道で生産され決められた作り方で、他の農作物とは別に収穫・出荷されるこだわりの野菜にのみ、つけられるしるし!!



うらはみんなのてかみです! 4