

食育だより “いただきます”

令和5年9月15日

玄海小学校

栄養教諭 井上 恵美

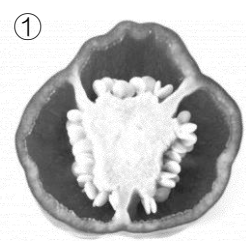
やさいとなかよくなるう！

2学期が始まって3週間が経ちました。給食にも慣れてきて、苦手なものでも少しずつ食べられるようになってきています。それでも、やっぱり苦手な食べ物もありますよね。1年生は特に野菜が苦手な人が多いようです。また、給食に出てくる野菜の名前がわからなかったり、調理する前の野菜の色や形を知らなかったりする人もいます。

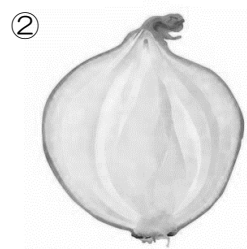
そこで、本日の学級活動「やさいとなかよし」では、野菜のシルエットクイズをしたり、実物の野菜に触れたりしました。色々な野菜のひみつを見つけて、今までよりもっと野菜をおいしく食べられるよう目標を立て、給食を食べていきたいと意欲を持っています。

ご家庭でも、「今日の料理にはどんな野菜が使われているのかな」や「旬の〇〇が入っているよ」などの話をしながら、家族で楽しく食べてみてください。

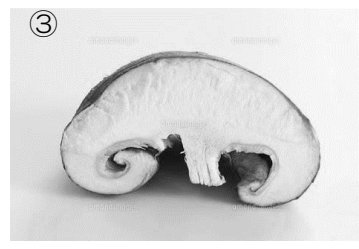
やさいの おなか クイズ：なんの やさい でしょう？



- なかみはスカスカ
- たねが たくさん
- なつにおいしい



- きると なみだが できるよ
- たべているのは じつは はっぱの ぶぶん



- きのこの なかま です
- おもては ちゃいろ、うらは しろいろ

まほうの たべかた

おしりポタッ
せなかの
くちにいれたら
かきまわして

みみをおさそ
どんな音

味をみつけて
やあーん

にがてなものが おいしく たべられるかも!?

「まほうのたべかた」ためしてみてね!

味をみつけて
おもしろい
かきまわして
おしりポタッ
せなかの
くちにいれたら
かきまわして
かきまわして
かきまわして
かきまわして
かきまわして

食育便りについての感想を
お聞かせください



やさいのおなかクイズのこたえ
①ピーマン ②たまねぎ ③しいたけ