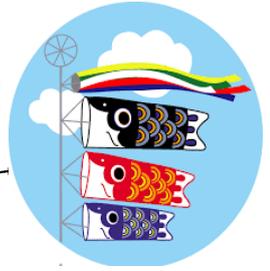


しょくいく 5月 食育だより

国本中央小学校
令和6年5月



新学期が始まり1か月、さわやかな季節になりました。教室、友達、新しい環境になれましたか？
運動会の練習も始まりました。この時期は気温の変化が大きく疲れも出やすいときです。元気に過ごすため、十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

実行していますか



朝ごはんは
1日のパワー
のもと！

天啓から、人間は朝になると起きて活動をはじめ、夜になると眠りました。この1日の生活のリズムがきちんとできれば、しっかりと活動ができ勉強や運動も活発に行えます。朝、決まった時間に起きて朝ごはんを食べることでからだが目覚めて、脳の働きも活発になりからだ全体が活動モードになっていきます。



● 給食も残さないで食べていますか？

給食はみなさんの成長のために1日に必要な栄養素のおよそ1/3をとることができるように作られています。

あとの2/3は朝食・夕食をしっかりと食べたうえで、給食も残さず食べて丈夫なからだをつくりましょう。

校長先生と会食！！

今年度も引き続き、ゴールデンウィーク明けから校長室で校長先生と一緒に4人～5人で給食を食べる計画です。

1・2・3年生は初めての校長室での会食です。ドキドキワクワクの会食だと思いますが、食事を食べながらと、いろいろとお話ができますね。

皆さん校長先生とたくさんお話してくださいね！！



5月13日(月)は田植えです。

今月の13日(月)に田植えをします。1年生は初めての体験。2年生～6年生までは昨年の経験がいかされますね。保護者の皆さんも、児童と一緒にたんぼに入って体験してみたいはいかがですか？
当日は晴れた空のもとで田植えができればよいですね！！

苗からイネができるまでを紹介しします。



《田起こし・代かき》 春のはじめの4月ごろ。たんぼの土をほり起こします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにします。

《苗づくり》 3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて苗を育てます。

《田植え》 少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。

《たんぼ管理》 夏になるとイネがすくすくと育ってきます。たんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないようにいつも注意します。

《イネ刈り・脱穀》 秋になると、黄色く実ったイネを刈りとります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。

《乾燥・もみすり》 「もみ」を乾燥させ、もみ皮を取り、玄米にします。

《精米》 玄米の外層の糠(ぬか)をとり除いてみんなの知っている白米にします。



1年生・給食当番

1年生の給食がスタートして、半月が過ぎました。給食時間になると給食当番は身支度を始め、一生懸命に取り組んでいます。配膳も給食が始まったころに比べるとじょうずにできるようになってきました。給食当番さんは白衣を着るのに手間取らないようにご自宅で、ボタンのかけ方の練習をおねがいします。髪の毛の長い子は、当番時、髪の毛を帽子に上手に入れてられるようにゴムでしばるか、髪ゴムを持たせてください。よろしくおねがいします。

「給食、おいしい。」「始めて食べたけど美味しかった。」とおかわりをする光景も見られます。小さな1年生がこれから大きく成長していく姿が楽しみです。調理員さんたちにも1年生の言葉を伝えると喜んで仕事に励んでくれます。

学校や児童の様子は、こちらからも見る您可以通过 → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

