



令和8年度 7月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

# 食育たより

こんげつ しょくいくもくひょう  
今月の食育目標

あつ 暑さに負けない しょくじ 食事をしよう！



7月に入り、気温が高い日が続いています。気温が高くなると、つい冷たい飲み物や食べ物を食べすぎてしまいます。しかし、冷たい食べ物の食べすぎは胃腸の働きを弱めてしまい、食欲低下に繋がります。暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜などを取り入れながらバランスのよい食事を心がけましょう。

7月は、7日が「七夕」のため、6日にビーフンを天の川に見立てた天の川汁、星形のマカロニを入れたひじきサラダ、星形パインゼリーなどの献立を入れた「七夕献立」を実施します。

## 1年生で「給食に込められた気持ち」について考える学習を行いました！



1年生で「給食に込められた気持ちを考えよう！」というめあてのもと、給食が自分たちのもつとに届くまで、どのような人が関わっているか、どのような思いで給食を作っているかという学習を行いました。給食を作っている動画を見ながら、自分たちのもつとに届くまでに、給食の献立を考える「きゅうしょくのせんせい」、野菜やお肉を給食センターにもってきてくれる「おみせのひと」、給食を作る「ちょうりいん」、完成した給食を学校に運ぶ「うんでんしゅ」、届いた給食を各クラスのワゴンにのせる「こうむしゅ」とたくさんの人が関わっているということ学びました。

### 【授業の振り返り】

2. きゅうしょくのじかんに がんばりたいことを かきましょう。

きゅうしょくのおさらをヒカヒカにする

すききらいしないで食べる

じかんまでには食べる

2. きゅうしょくのじかんに がんばりたいことを かきましょう。

へらさないでたべてみたい

いはしけこぎみたい

にがてのやさしいもたくさん食べる

2. きゅうしょくのじかんに がんばりたいことを かきましょう。

のこさづいろんなきゅうしょく

をいっぱい食べるよう

になりたい。



ねんせい きゅうしょく がくしゅう おこな  
**3年生で「給食のひみつ」についての学習を行いました！**



3年生で「給食のひみつをさぐる！」というめあてのもと、給食に大豆や大豆加工品が多く使われている理由について考えました。

授業の中で子どもたちからは、「大豆には、栄養がたくさんあるから」、「大豆はいろいろな食べ物になるから」、「大豆は、健康にいいから」などの意見がでました。

じゅぎょう ふ かえ  
**【授業の振り返り】**

3. 今日の学習をふりかえって、これからの給食や家でのご飯でがんばりたいことを書きましょう。

これからは給食の大豆をたくさん食べたいと思いつつ、大豆はいろいろな食べ物になるから、大豆は健康にいいから、などいろいろ書きたいです。

3. 今日の学習をふりかえって、これからの給食や家でのご飯でがんばりたいことを書きましょう。

大豆はいろいろな食べ物になるから、大豆は健康にいいから、などいろいろ書きたいです。

ねんせい がくしゅう おこな  
**5年生で「汁物のよさ」についての学習を行いました！**



5年生で汁物のよさを知り、自分で作ることができるオリジナル汁物を考える授業を行いました。汁物には、「一度に様々な栄養素をとることができる」、「体を温めて、消化を助ける」というよさがあることを学びました。また、授業で考えたオリジナルの汁物は、夏休みの宿題として自分たちで作る予定です。

じ どう かんが するもの  
**【児童が考えたオリジナル汁物】**

2. 自分で作ることができるオリジナル汁物を考えよう！

料理名：オリジナルみそしる



入れる具材  
 みそ、なめこ、ねぎ、わかめ、たまご、だいこん、にんじん、たまご、あまからあげ

2. 自分で作ることができるオリジナル汁物を考えよう！

料理名：やさしいスープ



入れる具材  
 ほうれんそう、たまご、コンソメ、しめじ、はくせい、チーズ、たまご

たべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れると、学校給食の人気メニューのレシピを見ることができます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

