

きゅうしょくだより

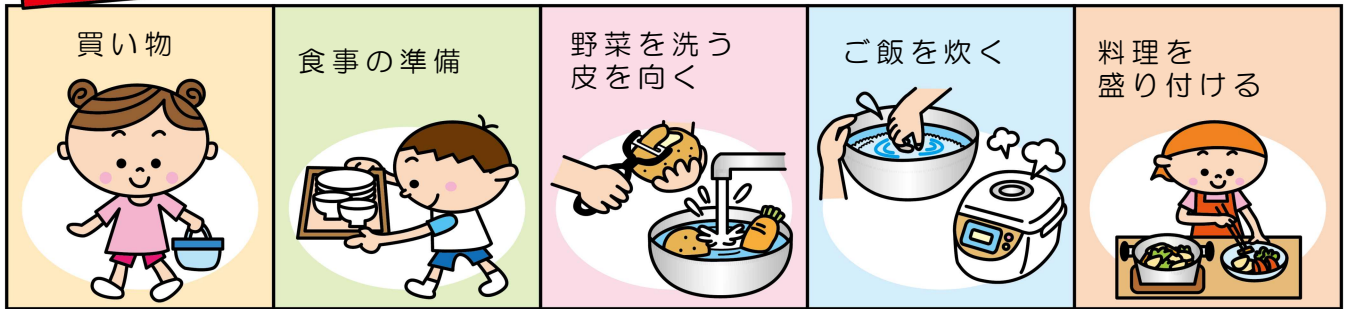
令和4年度桑折町学校給食センター（7月発行）



もうすぐ夏休みが始まります。早寝・早起き・暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないような、色々なことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

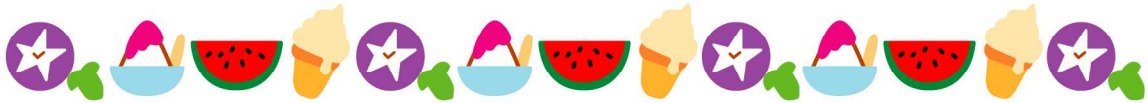
てっだれい お手伝い例



※包丁や火を使うときはおうちの人と一緒にいきましょう。



子どもたちが、自ら料理をすることによって食への関心が高まることにつながります。福島県主催の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」が夏休みの宿題となっている学校もあるかと思いますが、この機会に是非応募してみてください。



平成28年（2016年）の社会生活基本調査によれば日本人の6歳未満の子供を持つ夫婦の1週間の家事時間（育児を含む）

は、男性が1.2時間で女性の7.3時間と大きく差が開いています。

アメリカでは男性が3.1時間、女性が5.4時間で差はあるものの日本ほどではありません。家事は、性別に関係なく家族全員で行う時代になってきています。脳の研究の川島隆太先生によると、料理をすることによって、きちんと筋道をたててものごとを考えられる力や、図形や迷路を解く力などにかかわる脳の働きがよくなると言われています。

子どものうちから、是非色々なお手伝いをさせましょう。

～給食の様子紹介コーナー～

半田醸芳小学校

ひさしぶりのバイキングに
5年生は大喜び！！
手袋とマスクをつけて静かに
配膳です。

宿泊学習に向けて、
「主食・主菜・副菜」を
バランスよくとることや、
自分の食べることのでき
る量を取ることなどを
学びました。



4年生では、「バランスよく
食べよう」ということで食べ物
は「赤・緑・黄色」の3つの
グループに分けることができ
ること、食べ物の働きを話し
ました。授業の後は、嫌いな
食べ物も頑張って食べています。

