

もりもりひがなっこ



～保護者向け食育だより～
大阪市立東中浜小学校
令和8年 7月

1学期号

みんなで食について考えてみよう



6月から7月にかけて、それぞれ学年で食育の学習に取り組んだ様子を紹介します。社会科や国語科などの学習の中でいろいろなことを調べて、あらためて食べ物大切さについて考える機会になりました。

夏休みもバランスよく食べましょう こんなことに気をつけて

- ① 学校がなくても生活リズムをととのえて、睡眠もと、朝、昼、夕と3食を食べるようにしましょう。また、あっさりとした冷たいめんなどが食べたくなりますが、子どもたちは成長期です。毎回たんぱく質やビタミンがきちんととれる食事を心がけましょう。牛乳もぜひご家庭でとるように！
- ② レジャーも多くなり、いろいろな会食の機会も増えますね。お子さんの場合、抵抗力が弱く、特に生肉は絶対に食べさせないようにしましょう。腸管出血性大腸菌 O-157、サルモネラ菌といった食中毒のリスクが高くなります。「表面を焼いているから」では安全ではありません。中までしっかり火を通しましょう。「いくら」のような生の魚卵も、子どもが初めて食べてアレルギー症状を起こすことが多い食品です。バーベキューは注意。夏休み中、楽しい食事会を楽しんでください。

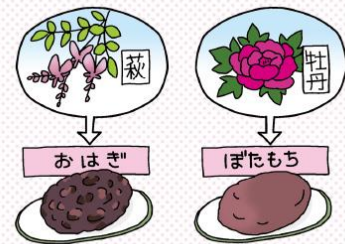
1年生「たべもの絵本から学ぼう」

読み聞かせの絵本、「おやおやおやさ」などの食育絵本をえらんでよんでいただきました。たのしく物語から食べものについて学ぶことができた。



2年生「きせつの行事とたべものをしよう」

子どもたちとクイズで日本の行事食や季節の食について学びました。クイズ:「おはぎ」と「ぼたもち」のちがいを、わかりますか？



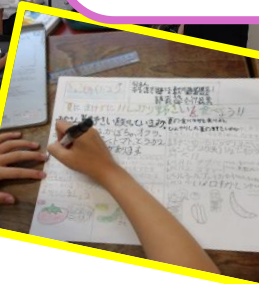
4年生「大阪に来る外国の方に和食を紹介しよう」

総合的読解力の学習で「和食」について調べました。和食がどんな料理でどんなよさがあるのかもわかりました。



3年生「給食だよりを読みくらべよう」

国語科の学習の「文章の書き手が伝えたいことを学ぶ」という単元で、自分たちもグループで給食だよりを作りました。インターネットで調べた情報をえらんで、「これを食べると、こんな栄養があるんだ」といった情報を整理して書いていました。



これからも、食育指導や給食、さまざまな場所で食について学びます。



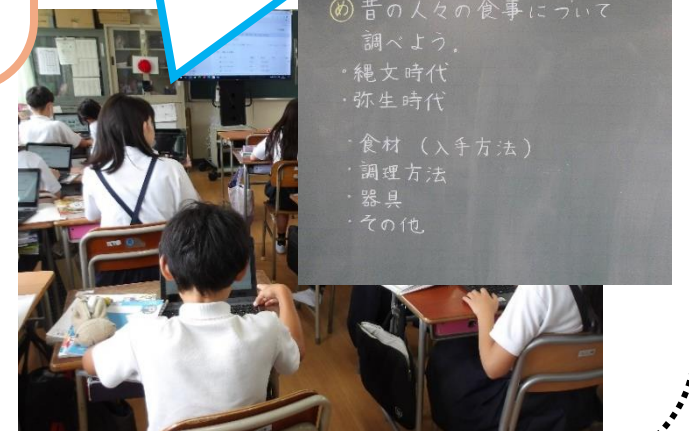
5年生「米作りのさかんな地域」

給食時間に、米から作られる食品や、米作りの課題、未来の農業について、写真や映像などで学びました。感じたことをふせんに書いて共有し、お米を食べて米農家を応援しようという気持ちになりました。



6年生「昔の人々の食事を調べよう」

社会科で日本の歴史について学習する6年生。そこで縄文時代や弥生時代の人々が、どのように食物を確保して、どのような食事をしてきたかを調べました。和食のルーツを知る機会になりました。



- ④ 昔の人々の食事について調べよう。
 - ・縄文時代
 - ・弥生時代
 - ・食材（入手方法）
 - ・調理方法
 - ・器具
 - ・その他

クイズの答え:お彼岸に食べるおはぎとぼたもちは、作り方は同じです。秋は萩の花の季節にちなんで「おはぎ」とよび、春はぼたんの季節にちなんで「ぼたもち」とよびます。