



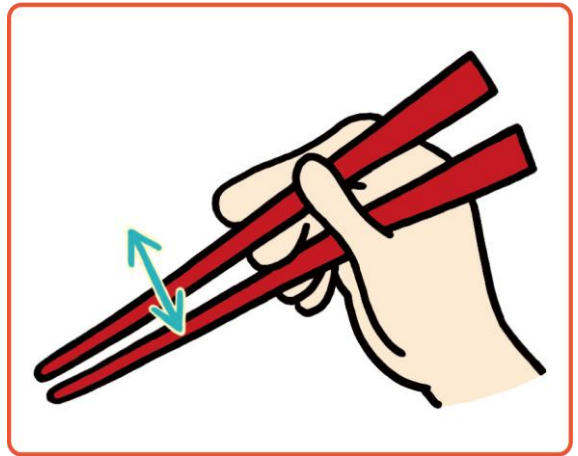
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



### やってはいけないはしの使い方

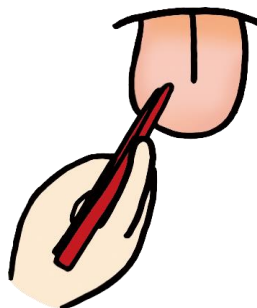
さしばし



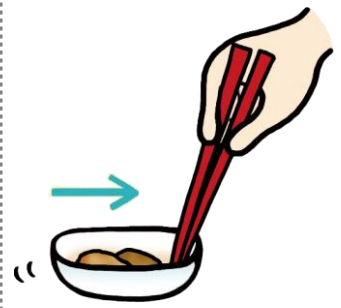
さぐりばし



ねぶりばし



よせばし



# 食育パワーアップ作戦授業

## ～感謝して食べよう～

4年生では「作ってくださる人に感謝して食べよう」というテーマで、食べ物がどのように作られ、どんな苦労があるのかを学びました。

現在、社会科では祖谷地方の勉強も進めており、地域の特産品や農業の様子についても学んでいます。授業では、祖谷地方のそば作りについてのDVD視聴を通して、そば農家の方々のそば作りの大変さや喜びを知ることともに、実際にそば米に触れて、食材への理解を深めました。祖谷地方では、山の斜面や寒暖差が大きいという気候を活かした栽培が行われていることを学び、地域の農業に対する関心が高まりました。

農家の方々は、すべて手作業で作業を行い、腰の痛みやイノシシなどの動物による被害に悩まされながらも、「おいしいと言ってくれれば嬉しい」という思いで仕事に励んでいることを知り、子どもたちはその感謝の気持ちを持って食べることの大切さを感じました。

授業は栄養教諭を中心に進行され、特にクイズ形式で、給食に使われている食材や、栄養について楽しく学ぶことができました。また、現在、栄養教諭を含む9名の職員が給食の調理に携わっており、その協力のもと、子どもたちは食事の大切さを実感しています。授業の最後には、子どもたちが「作ってくれた人の思いを感じながら食べる」「給食室で感謝の気持ちを伝える」「味わって集中して食べる」など、自分自身で頑張ることを決めました。栄養教諭からは「給食をしっかりと食べてくれることが喜びである」との言葉もありました。

これからも、食べ物を大切に、感謝して食べることの大切さを家庭でも一緒に考えていただけたらと思います。

