

# 食育だより

幸松小学校  
令和6年6月号  
毎月19日は食育の日

6月は梅雨入りのシーズンであるほか、季節の変わり目であるため、体調を崩す人が増える時期です。学校生活も1学期の中盤で、疲れがたまる時期かと思えます。ぜひ、「食事・運動・休養(睡眠)」の3つを日頃より心がけて、体調を整えていきましょう。

## 6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます。

ひとことで「食」といっても、料理を作ることや、食品の流通、マナーなど、様々なことが関わりあっています。

この機会に家族で「食」について、食事を楽しみながら話してみませんか。



## ★グリンピース・そらまめのさやむき体験★

5月10日(金)に、2年生がグリンピースのさやむき体験を行いました。また、5月30日(木)には、1年生がそら豆のさやむき体験を行いました。この体験は、食に関する関心を高めることを目的として行っている活動です。みなさんが一生懸命にむいてくれたグリンピースは、「グリンピース入りわかめごはん」に、そら豆は「そら豆入り豆腐のうま煮」として、それぞれ給食で提供しました。



グリンピース入り  
わかめごはん



そら豆入り  
豆腐のうま煮



## \* 6月6日・7日はお弁当の日です \*

6月6日と7日(市内陸上大会・予備日)は、「お弁当の日」となっています。

お手数をおかけしますが、お弁当と水筒の用意をお願いいたします。その際、保冷材等を利用して、お弁当が傷まない工夫をお願いします。

お弁当作りに  
チャレンジ!

この2回のお弁当の日を活用し、ご家庭でお子さんと一緒に、お弁当作りに取り組んでみませんか。お弁当作りに取り組むことで、食事や食べ物への関心が高まり、日ごろ、食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちが育つことと思います。お弁当を作るときのポイントを以下に紹介しますので、参考にできれば幸いです。



## お弁当を作るときのポイント



☆ポイント1 自分(食べる人)に合った大きさのお弁当箱を用意しましょう。

お弁当箱の容量(ml) = 1食当たりのエネルギー量(kcal)

お弁当箱には容量の表示があります。確認して食べる人にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

3~4年生の場合...約600mlのお弁当箱

(きちんと詰めると約600kcalのお弁当になり、給食と同じエネルギー量になります。)

1~2年生は、約500ml、5~6年生は、約700ml

☆ポイント2 斜めにしたとき中身が動かないようにきっちり詰めましょう。

☆ポイント3 栄養のバランスも考えましょう。



おかずエリアの1/3にウインナーや肉・魚・卵の料理を!

おかずエリア残り2/3には、煮物・おひたし・きんぴらなどの野菜のおかずを!

※傷み防止のため、汁気を切ってから入れましょう。

◆食べるまでに時間が経過します。いつも以上に衛生に気を付けましょう。

◆なるべくその日の朝、調理しましょう。前日のものを使用する場合は、当日の朝もう一度、中まで十分に加熱しましょう。

冷めてからフタをしましょう。内側に水滴が付くと傷みやすくなります。