

8月食育だより

令和3年7月19日(月)
牛島小学校

いよいよ夏休みになります。夏ばてしないように気をつけてください。
夏ばて防止は、規則正しい生活とバランスのとれた食事が基本です。
早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ご
しましょう。



みなさんのお家のカレーを紹介してください。

カレーは、好きな人が多いと思います。カレーは日本の国民食といわれるほど親しまれ、家庭でも定番レシピであり、カレー専門店も増えています。

カレーがこれほどまでに人気があるのは、美味しさだけでなくワンプレートで栄養バランスの良い食事ができるということにもあります。

学校給食でよく出るメニューでも定番メニューです。

カレーには独特な香り、色、辛みをもたらすスパイスが使われていて、このスパイスによってより栄養価も高まり、旨味も増すことができます。スパイスは、さまざまな料理に使われていますが、植物の根、葉、タネや花などから作られています。多種のスパイスを日常的に使うインドの、伝統的医学のアユルヴェーダでは「医食同源」という考えから、栄養価の異なるスパイスの組み合わせで効能を高め、健康を維持するためにカレーレシピが豊富にあります。

みなさんのお家で、食べているカレーを紹介してください。

今回、エスビー食品「バランス食、促進プログラム」により、

- ・バランスごはんで元気なボディを手に入れよう!! 食育副教材
- ・ゴールデンカレー が無償提供されました。



本日、上記2つを配付いたしました。

ぜひ、この休みを利用して、家でカレー作りをしてください。夏休みの宿題として取り組んでください。

応募してくれた人には、校長先生から全員に賞状が授与されます。

締め切りは、9月6日(月)です。

応募用紙も本日配付しましたので、ぜひ挑戦してください。

たくさんの応募を待っています。



○「お盆」と「精進料理」

「お盆」は、ご先祖様や亡くなった人たちの霊をお迎えして、供養する行事です。その時のお供えとして、「精進料理」をお供えとして「精進料理」をお供えする地域や家庭があります。

「精進料理」とは、動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆、野菜、山菜、海藻などを使って、作られる料理のことです。

「お盆」に「精進料理」をお供えするのは、「お盆」の行事が、仏教の行事からきているからだそうです。仏教では、「不殺生(生き物を殺さない)」という戒めがあり、そのことから動物の肉や魚を使わない「精進料理」をお供えするようになったそうです。

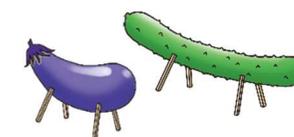
精進料理



○季節の行事「お盆」

お盆は、ご先祖様や故人の霊をお迎えし、供養する行事です。7月または、8月の13日から16日の間にされる地域が多いようです。「精進料理」や果物等をお供えしたり、盆提灯や精霊馬などを飾ったりします。地域や家庭によって、その内容なさまざまです。

精霊馬



「精霊馬」とは、きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて作ったもの。

ご先祖様の霊が行き来する乗り物として飾ります。「きゅうりの馬」には、「足のはやい馬に乗って、早くお越しください。」との願いが、「なすの牛」には、「足のおそい牛に乗って、ゆっくりお帰りください。」との願いが込められているなどの説があります。

○ 学年の食育の取り組み紹介

1年生 「そらまめのさやむき体験学習」

旬のそらまめのさやむきをして、観察しました。初めてそらまめを見た児童もたくさんいました。

そらまめのおいしさをかたり、直接触れて体験することで、食材に興味・関心を持って持ってもらいたいと思います。

1年生がむいてくれたそらまめは、給食で全校児童がいただきました。献立名は、「そらまめ入りかき揚げ」です。とってもおいしかったです。

3年生 「とうもろこしの皮むき体験学習」

今では、いろいろな食材が1年中いつでも手に入り、食べることができるためか、生活の中で食材の「旬」を感じる機会がなくなりました。特に、とうもろこしは缶詰で食べる機会が多いため、旬が今の時期であることを知らない児童も多いと思います。「旬」のものはおいしくて栄養も豊富です。適した時期に無理なく作ったり収穫したりできるので、育てる時に使う肥料や農薬も少なく済み、環境にもいいといえます。上手に皮むきしたとうもろこしは、給食でおいしくいただきました。

5年生 「元気になる朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べることで、一日を元気にスタートする事ができます。朝ごはんには3つの目覚ましスイッチを!頭と体とお腹のスイッチが入る元気になる朝ごはんを考えました。1組、2組、3組、どのクラスも、元気になる朝ごはんを考えることが



早寝・早起き・朝ごはん



「時間がない」「食欲がない」「いつも食べない」という理由で朝ごはんを食べないと、頭や体はいつまでも寝ぼけたままです。

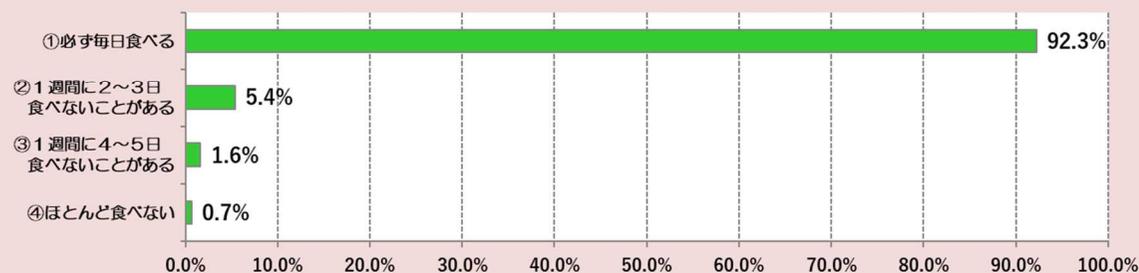
朝から学校で元気に活動するためには、しっかり食べることを。しっかり食べるためには、早く起きましょう。早く起きるためには、早く寝ましょう。

さあ、今日から【合言葉】は「一日のスタートは、朝ごはん」です。

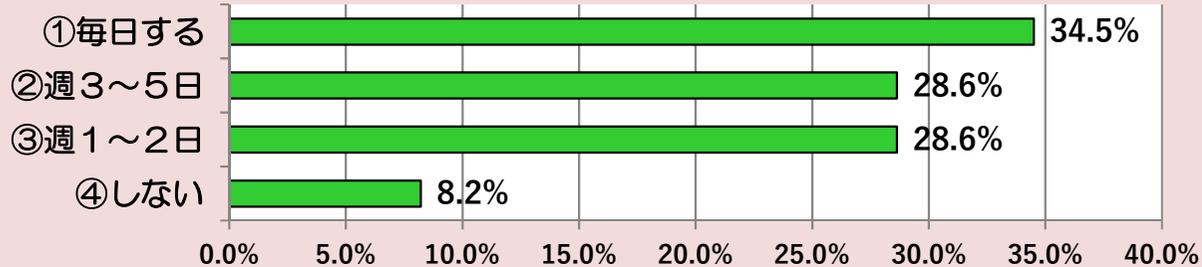
毎年、6月と11月の年2回実施するアンケートの6月の結果です。



令和3年6月 食に関するアンケート結果
1. 朝ごはんを食べますか？

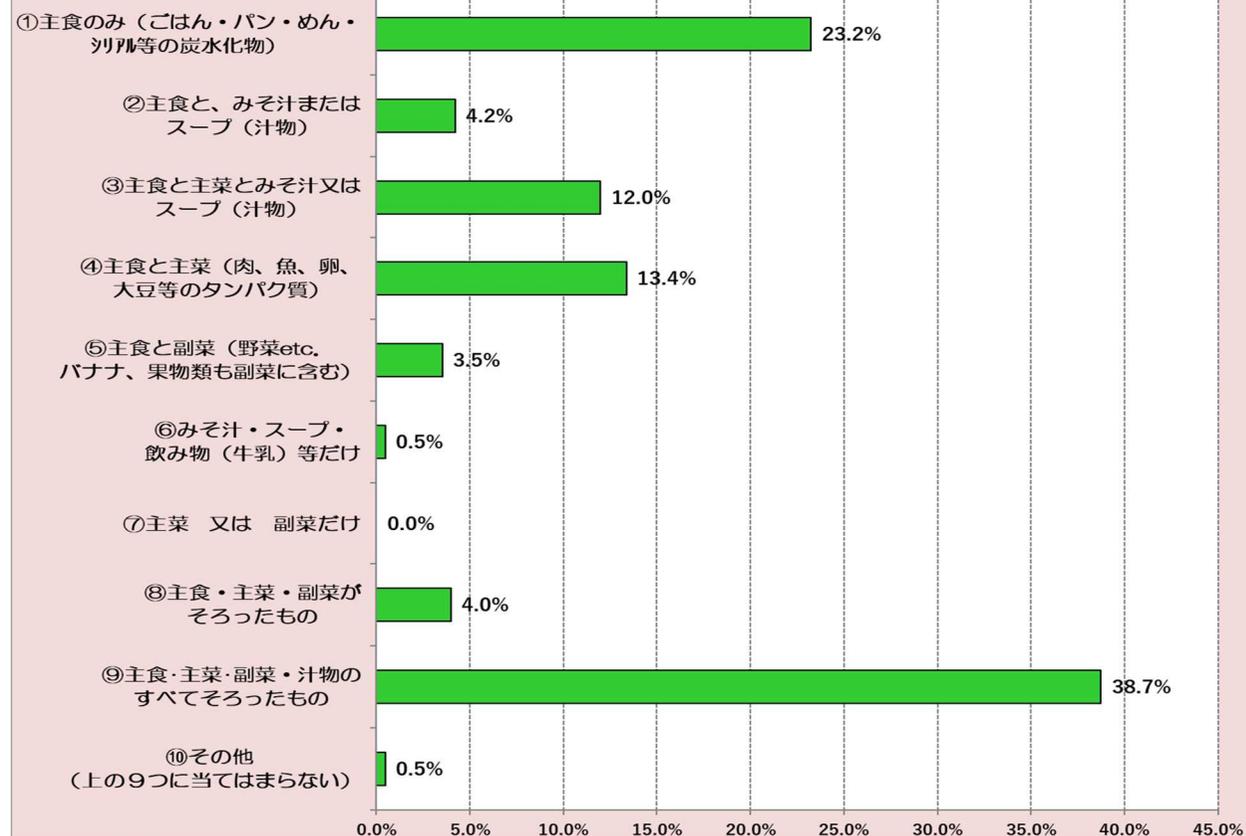


2. 運動について



今回で5回目の調査でしたが、初めて「④ほとんど食べない児童の割合が1%未満となりました。子供のうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となります。朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、第4次食育推進基本計画では、子供の朝食欠食をなくすことを目標としています。具体的には、朝食を欠食する子供(小学生)の割合を、令和7年度までに0%とすることを目標としています。が、近年増加しています。牛島小学校では、この朝食指導を日々取り組んでいるため、減少してきたと思われます。右のグラフは、令和元年6月から5回分の調査結果を示したものです。今回、①の必ず毎日食べるがもっとも増え、④のほとんど食べないが減ったのは、大変うれしい結果です。保護者の皆様の儀支援・ご協力、ありがとうございました。今度もどうぞよろしくお願いいたします。

1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



1-1朝ごはんを食べますか？

