

6月 食育だより

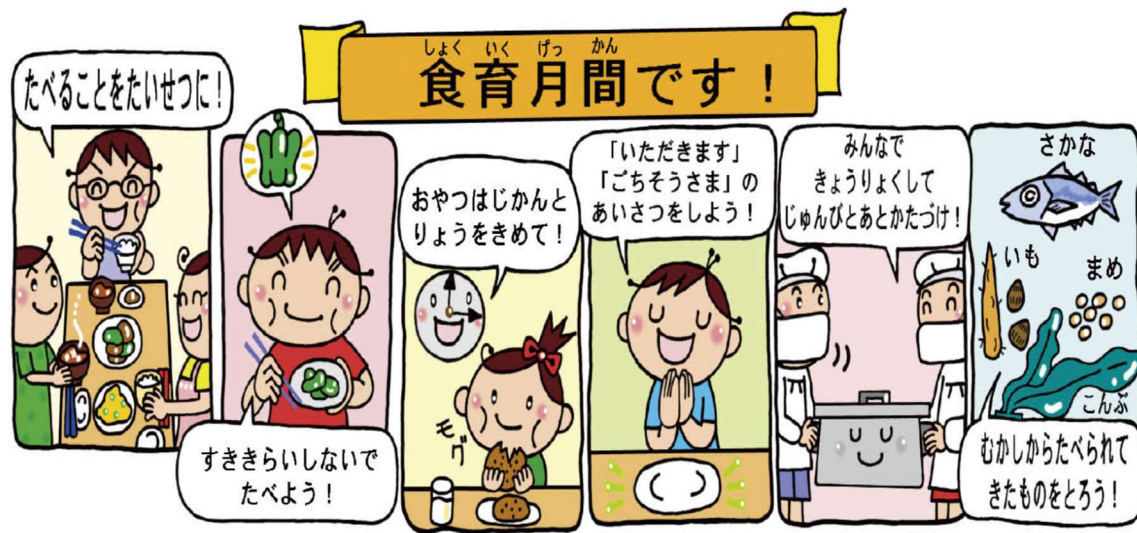
令和4年6月1日(水)
牛島小学校

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活をおくるためにとても大切です。

特に、子供たちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活について見直してみましよう。



6月は食べることについて考えてみましょう



「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるもの。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることで。

牛島小学校においても、学校全体で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについて、家族みんなで話し合ってみましよう。

はしの使い方や、食べ物を大切することなど、昔の子供は家庭の食卓で自然と学んできました。しかし、最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。

食事は家族の絆を強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。



6月2日はお弁当 持参の日です。

牛島小学校のよい子のみなさん、お家の人に任せきりにしないで、自分でできることを考えて、一緒にお弁当作りに取り組みましよう。



例えば

- ① お弁当の献立をお家の人と一緒に考える。
- ② 自分一人でお弁当の献立を考える。
- ③ 買い物と一緒にいく。
- ④ ごはんを研ぐ。
- ⑤ ごはんを炊く。
- ⑥ 一緒にお家の人とお弁当を作る。
- ⑦ 一人でお弁当を作る。
- ⑧ お弁当箱につめるのを一人でやる。
- ⑨ 片づけをする。
- ⑩ お弁当箱やはし箱を洗う。

挑戦
しましよう



バランスのよいお弁当は

⇒ 主食・主菜・副菜をそろえて、3対1対2の割合で入れることです。



主食 エネルギーのもとになる
【ごはん・パン・麺など】
主菜 体を作るのもとになる
【肉・魚・卵・大豆製品など】
副菜 体の調子を整える
【野菜・きのこなど】



おいしそうに見せる彩り方法 ⇒ 白・黒・赤・黄・緑・茶の6色の食材を入れることで、見た目もおいしそうになり、栄養のバランスもよくなります。

白	ごはん・パン・じゃがいもなど	黒	のり・ひじき・ごまなど
赤	トマト・人参・鮭など	黄	卵・かぼちゃ・とうもろこしなど
緑	アスパラガス・小松菜・きゅうりなど	茶	牛肉・豚肉・鶏肉・きのこなど

初夏です!

Pea Pea Bean!

初夏から、若どりのまめがたくさんとれます。

学校でも、1年生がそらまめ、2年生がグリーンピースのさやむき体験学習を実施いたしました。初めて体験する児童も多く、驚きや発見がありました。

さやむきをしたまめは、全校児童で給食でいただきました。様子は学校のホームページ【牛島の食育】で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

◎ 牛島の食育は今 (ブログ)

◎ 食育の取り組み ⇒ 家庭との連携 ⇒ 令和4年度

◎ 食に関する授業 ⇒ 令和4年度

保護者の皆様から、たくさんの感想をいただきました。

ありがとうございました。今後の食育活動に活かしてまいります。



旬のおいしい時に味わいましょう

どんなまめがあるでしょうか？
紹介します。

Peas えんどう

さやえんどう



さやを若どりしたもの。歯ざわりがよく、ほのかな甘みもある。カロテン、ビタミンCが豊富。

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



アメリカからやってきた。大きくなってもさやがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

豆苗



やわらかい葉と茎を食べる。根もとを残して水にひたしておく、2回目も収穫できる。

Broad Beans (Fava Beans)

そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さやが空に向かって伸びることから「そらまめ」の名前がついた。

Green Beans

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。

Green Cowpeas

ささげ



さやいんげんに似ているが、アフリカ原産の別の豆。「十六ささげ」は、さやがとても長い。

Edamame (Green soybeans)

えだまめ



大豆の若い豆を食べ、野菜としての栄養ももつ。カルシウムや鉄も豊富。



歯と口の健康週間(6月4日~10日)

歯は、一生使い続けます。いつまでも、自分の歯でたべ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。むし歯を予防するためには、『正しく歯みがきをする』や『食事や間食の時間に気をつける』などが挙げられますが、歯みがきと同じくらい、「よくかんで食べる」ことが重要です。



よくかむと、いいこといっぱい!

よくかむことの効果をまとめた言葉に、「ひみこの歯がよいぜ」というものがあります。

大昔の女王ひみこの時代の食べ物がとてもかたく、よくかまなければならなかったことから、この言葉がうまれました。



ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ!



よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。



ひまん予防
みかくの発達
ことばの発音ははっきり
のうの発達
はの病気予防
がんの予防
いちよう快調
ぜんりよくでGO

かみごたえのある食品を進んで食べましょう!!

