

# 食育だより⑥月

令和7年  
春日部市立牛島小学校  
おうちの人と読みましょう

6月は雨も多く、じめじめと蒸暑い日や肌寒い日などがあり、体調をくずしやすい時期です。早寝、早起き、栄養バランスのよい3度の食事をとって、健康管理に努めましょう。



食育とは、「食に関する知識と食を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」こととされています。「食育」という言葉は、1898年（明治31年）に、石塚左玄（いしづかさげん）が「通俗食物養成法」という著書の中で「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にある」と述べたところからきています。120年も前から「人の心身は食によってつくられる」と「食」と「食育」の重要性を唱えています。

学校では、家庭科や特別活動、保健学習、毎日の給食を通して取り組んでいます。そして「食」は、家庭での日常的な体験から身につけて行くことが大変多くあります。日常生活の中で「食」について意識し、実行し、継続していくことも大切な食育のひとつです。

## 1年生が給食のお手伝いをしました

給食の「豆腐のうま煮」を使ったそらまめのさやむきをしました。「そらまめくんのべっど」のスライドをみた後、そらまめのさやむきにチャレンジ！さやの匂いをかいだり、さやの内側のわたの部分をさわったりしながら、一生懸命にむいていました。



## 6年生家庭科「朝食のおかずづくり」の実習をしました



スクランブルエッグと三食野菜の炒め物をつくりました。炒めるという調理法は、短時間で加熱できるので、朝食に向いているということや、油で炒めることで、ニンジンやピーマンのビタミンAの吸収率もアップすることを学習しました。今回はサラダ油で炒めましたが、バターを使うとうまみも増します。

## 5年生が田植え体験をしました



学校内にある田んぼで田植えをしました。今の6年生が5年生の時に耕して造った田んぼです。お父さんの会の方にご指導いただき行いました。

秋に収穫できたら、家庭科の調理実習でごはんを炊きます。おいしいお米が採れるまで、まだまだお世話が必要です。収穫が楽しみです。