

給食だより



令和5年 3号

流山市立西深井小学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めてください。

食育ってどんなこと？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子供たちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を与え、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。



⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



②一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。



⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。



⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



3年生と1年生がグリンピースのさやとり体験しました

3年生と1年生が1時間目の時間を使って、グリンピースのさやとりをしました。3年生は5月25日(木)おはなし給食の日でしたので、本の紹介と本に出てくる食材を紹介するため、「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをしてから、さやとりの説明をし、グループに分かれて行いました。はじめは、さやの開け方がわからない様子でしたが、慣れてくると次々にとることができ、予定時間より早くできました。給食にはできませんが、そら豆のさやとりにも挑戦し、「もっとやりたい！」という声が多く聞こえてきました。業間休みに図書室で行われた、おはなし給食のワークショップ(そらまめくんの似顔絵、クイズ、そら豆のさやとり)にも、たくさんの児童が参加しました。自分がさや取りしたものが給食に出てきたせいか、グリンピースを「おいしい！」と言っていつもよりたくさん食べていました。

1年生は、6月1日(木)に行いました。やはり1年生もはじめはうまくさやから出すことができなかったのですが、慣れてくると上手にとることができ、予定より早くとることができました。無事、全部のさやがとり終わると「楽しかった」「いろいろな音がした」などの感想が聞けました。

お昼の給食時の放送で、3年生、1年生ともに代表者がさやとりの感想を発表しました。



世界の料理



6月から「心のバリアフリー教育」の一つとして世界の食文化を知ってもらうため、「世界の料理」が始まりました。今月は、来年のオリンピック・パラリンピック開催地であり、9月から始まるラグビーワールドカップ開催地でもある「フランス」の料理が6月12日(月)に給食で出しました。フランス料理は給食でもなじみの深い料理で、「ポトフ」と「グラタン」を作りました。これから、いろいろな国の料理が登場しますので、楽しみにしてください。

