

食育だより

令和元年10月号

練馬区立関町北小学校
校長 大野 泰

弘



『早寝早起き朝ごはん運動』



いよいよ本格的な秋に入り、運動や学習、芸術活動などにぴったりの気候になります。また、「実りの秋」なので、おいしい食べ物がたくさん採れる時期にもなります。

適度な運動と十分な休養、バランスのとれた食事からしっかりと栄養をとるとい、健康の三原則を守って、さわやかな秋を元気に過ごしてほしいと思います。

新米の季節です！ ～食生活に欠かせないお米～

米ができるまで

3月 田起こし
種まき・苗づくり

4月

5月 田植え

6月

7月

8月 稲の成長・草取り・水の管理など

9月

10月 稲刈り・脱穀

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好む植物であることほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐら

10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



※給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

《10月の献立より》

・10日(水)・・・10月10日は、目の愛護デー

にんじんにはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、目の健康に欠かすことができないビタミンです。不足すると「夜盲症」といって暗いところで見えづらくなる病気になります。そこで、目の愛護デーにちなんで、にんじんを使ったドレッシングのサラダを出すことにしました。

・11日(金)・・・十三夜の月に見立てて

10月11日は十三夜です。十三夜の月は「いも名月」とも呼ばれています。ちょうどサツマイモが採れるころのきれいな月で、輪切りにすると、夜空に輝く「少し丸になりきららない月」に見えるということです。この日はしめじなどの秋を感じられる食材を入れた「秋色ごはん」を出すことにしました。

・19日(火)・・・「食育の日」にちなんだ給食

毎月19日は『食育の日』です。今月は、6年1組担任の鈴木先生の出身地である“長野県”の郷土料理です。給食では、野沢菜をご飯に混ぜた「野沢菜チャーハン」、ちくわの入った「太平汁」を出すことにしました。

・29日(火)・・・「日本橋べったらし」にちなんで

10月19日と20日は、日本橋で「日本橋べったらし市」が行われます。300年くらい前に、秋に穫れ始める大根を“麴”に漬けて、日本橋で売ったのが始まりだそうです。そこでべったらしにちなんで、べったらしごはんを出します。「べったらしごはん」は、大根のべったらし漬けを細か

もし、輸入ができなくなったら・・・ ～5年生 社会科の授業～

5年生の社会科の授業「これからの食料生産」の単元で、身近な食料の自給率や食料の輸入が増えた理由などを調べ、これからの食料生産をどのように進めればよいかについて考える授業があります。その授業の中で、栄養士から「給食の食材は、どこから来ているか」や「給食で地場産物を多く使うことのメリット」などの話をしました。

また、日本全体でも問題になっている「食品ロス」についても触れました。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。今年の5月には「食品ロス削減推進法」も公布され、10月は食品ロス削減月間となっています。

世界には、8億人(9人に1人)が飢えに苦しんでいるそうです。一人ひとりが意識して、食品ロスを減らしていきたいですね。

献立作りに挑戦！～6年生 家庭科の授業で献立作成

6年生の家庭科の授業「まかせてね今日の食事」の単元で、担任の先生と一緒に1食分の献立を考える授業を行いました。

献立の立て方として、主食・汁もの・おかずを組み合わせる、おかずやみそ汁の実を工夫して、栄養のバランスがそろうようにすること。彩りや旬の食材・味のバランスを考えると更に良い、ということなどを伝えました。

五大栄養素がそろうように何度も確認しながら、工夫して献立作成を行いました。どの献立もすばらしい一食となりました。すべての児童の献立を出すことはできませんが、6年生の考えた献立を12月以降の給食で出します。

詳しくは次回以降の食育だより等で紹介します。