

食育だより

令和3年度6月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章

栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』

シンボルマーク



6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは (食育基本法より)

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あり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力

| | | | | | |
|-----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <p>食べ物やつくる人への感謝の心</p> | <p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p> | <p>心と身体の健康を維持できる</p> | <p>食事の重要性や楽しさを理解する</p> | <p>食べ物の選択や食事づくりができる</p> | <p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p> |
|-----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|

《6月の献立よ!》

4日(金)・・・かみかみ献立

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。

給食では、五分つき米・もち米・赤米・黒米・もちきびで炊く「五穀ごはん」、あじの干物をカリカリに揚げてまるごと食べられる「あじの干物のから揚げ」、いかがが入った「かみかみいかサラダ」を作ります。

7日(月)・・・1年生ぞら豆のさやむき体験

この日は、1年生に給食食材であるぞら豆のさやむき体験をしてもらいます。さやむきしたぞら豆を給食室で茹でて、全校でいただきます。

9日(水)・・・地場野菜(ねり丸キャベツ)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、6月に地場野菜であるねり丸キャベツを使用した給食の提供を全校で行います。本校では「回鍋肉」を作ります。

11日(金)・・・入梅にちなんだ献立

例年梅雨入りの時期となります。入梅にちなんで、梅干し入りの「梅ごはん」と、ぶどうジュースをあじさいに見立てた「あじさいゼリー」を作ります。

18日(金)・・・食育の日(19日)

今月は、福岡県の郷土料理「がめ煮(筑前煮)」を作ります。

29日(火)・・・世界の料理

今月は、オーストラリアに関連して、「鶏肉のバーベキューソース」を作ります。

5月10日(月) 1年生がグリンピースのさやむきをしました!

1年生が全校分(約30kg)のグリンピースのさやむきをしました。

「小さいのがある!」「たくさん入っている!」など、たくさんの発見をしながら、さやむき体験を楽しんでいる様子でした。



保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

6月の引き落とし日は**6月15日(火)**です。