

うまもののまじゅうしょく6月

令和 6年 6月 3日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子
栄養士

～6月は食育月間です～ 「食育」で生きる力を育もう

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

うきたの食育 グリンピースの鞘むき(1年)

5月14日(火)に、1年生がグリンピースの鞘むきを行いました。グリンピースは、5～6月に旬を迎える食材です。八百屋さんに鞘付きのグリンピースを納めていただき、観察しながら、鞘から豆を取り出してもらいました。

初めて鞘付きのグリンピースを見た子も多かったと思いますが、鞘の中に豆がいくつ入っているか数えながら、床に落とさないよう、丁寧に豆を取り出していました。

この日1年生が鞘むきしたグリンピースは、給食で「グリンピースごはん」として提供しました。自分たちで一生懸命鞘むきしたグリンピースは格別だったようで、あまり得意でないという子も、「おいしい!」とよく食べていました。子供たちが調理前の食材そのものに接する機会は意外と少ないと思いますので、ご家庭でもぜひ食事づくりのお手伝いで、食育につなげていただければと思います。6月は2年生に、空豆の鞘むきをしてもらう予定です。お楽しみに!



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

「ひみこのはがいきーぜ」を合言葉に、噛むことの大切さを紹介します。ご家庭でも、よく噛んで食べるよう声掛けをお願いいたします。



- ひ→肥満予防**: 脳の満腹中枢に働き、食べ過ぎを防ぎます。
- み→味覚の発達**: 食べ物の味がよくわかります。
- こ→言葉の発音はっきり!**: 口の周りの筋肉を使うため表情も豊かになります。
- の→脳の発達**: 脳の働きを活発にします。
- は→歯の病気予防**: 唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。
- が→がん予防**: 唾液中の成分は、発がん作用を消す作用があります。
- い→胃腸快調**: 消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ぜ→全身の体力UP**: 力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることができ、力がわきます。

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



給食で人気のカミカミメニュー「大豆といりこの揚げ煮」レシピ

【材料と分量】
大豆(水煮) 100g、片栗粉 適量、揚げ油 適量、ちりめんじゃこ 25g、アーモンド(粗砕き) 15g、しょうゆ 小さじ1、三温糖 大さじ1、みりん 大さじ1/2、酒 小さじ1、酢 少々

【作り方】
① 大豆は片栗粉をまぶして、170℃の油でカリッと揚げる。ちりめんじゃことアーモンドは、フライパンでから煎りしておく。(アーモンドは、いりごまでも美味しくできます。無くても良いです。)
② しょうゆ、三温糖、みりん、酒、酢は小鍋に入れ、火にかけてとろみがつく位まで煮詰める。
③ 大豆に②のタレ、ちりめんじゃこ、アーモンドをからめてできあがり!