



きょうしよくだより



平成 24 年 6 月

食育月間号

厚木市立上依知小学校

新学期がはじまって2ヶ月がたち、6月に入りました。6月は食育月間です。上依知小でも、6月はふれあい給食や給食試食会が予定されています。おうちでも、普段の食卓でちょっと「食育」に目をむけてみてください。

6月は食育月間です！



「食育」という言葉をご存じですか？平成17年に「食育基本法」が制定され、今ではテレビや本をはじめ、さまざまところでこの言葉を目にするようになりました。学校では給食を「生きた教材」として、食べものの知識や、バランスのよい食べかたについてなど、子どもたちが学ぶ機会をつくっています。しかし、子どもの食育で一番重要な場所は「家庭の食卓」です。小さなことでもまず実践してみてください。

家庭でできる「食育」


☆家族みんなで食卓を囲みましょう！

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」や、はしの持ち方や箸の扱い方など正しいマナーを身に付けさせましょう。




☆さまざまな味の経験を！

小さいうちから好き嫌いに陥れなく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。しかし、苦手なものを無理に食べさせると、ますます食べられなくなってしまいます。お子さんの気持ちを尊重して、「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べられたらほめてあげてください。



☆お手伝いをさせましょう！

一緒に食事の支度をしたり、一緒に買い物に行き、食べものの旬や選び方など、いろいろなことを教えてあげてください。




できていますか？食事前の手洗い！

食事の前に手をきれいに洗うのは「基本中の基本」ですが、めんどうだからといって水だけですませたり、ハンカチを忘れて洋服でふいたり、という人はいませんか？汚れていないように見えても、手には細菌などが多くついています。そして手を洗わずに食事をしたりすることによって、食中毒になったり、かぜなどのウイルスに感染する原因になります。

これから梅雨に入ると、食中毒がおこりやすくなります。料理をする前・食事の前・トイレのあと・帰宅時などの手洗いをしっかりして、食中毒を予防しましょう。

きれいに手を洗おう！！




石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

1年生がグリーンピースのさやむきをしました★

今年も、給食の「鮭ごはん」に使うグリーンピースのさやむきを1年生がおこないました。今が旬の、茎のグリーンピースを全校で味わうことができました。

さやむきの最中に身が出たグリーンピースを発見した子もいました。そのグリーンピースを今、学校で育てています。成長の様子をホームページにのせていますので、ぜひごらんください。



季節の果物 **びわ**

びわには、ベータカロテンが100グラムあたり810マイクログラムと、トマトや青ピーマンより多く含まれています。ベータカロテンは、体の中でビタミンAに変化し、目や皮膚、粘膜の働きをよくするといわれています。また、葉には昔から薬効があるといわれ、お灸の原料やお茶などにも加工されています。1本の木から300~500個、大きな木では1500個くらい収穫できるといいます。

心も体も健康な人生を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、お子さんの「楽しい人生」のために、家庭での食育に取り組んでみてください！

6月9日の土曜参観日に、今年も昇降口前に給食メニューのレシピを用意します！ぜひ親子で「給食の味」に挑戦してください！

★レシピの一例★
 タンドリーチキン・ラザニア・グラタン・ビビンバ・魚の香味焼き・手作りふりかけ など

