



いただきます！

平成29年 6月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子



6月は食育月間



「食育」という言葉をご存知ですか？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、さまざまなところでこの言葉を目にするようになりました。学校では生きた教材である“給食”を基本とし、食べ物の知識や、バランスの良い食べ方についてなど、子どもたちが学ぶ機会を作っています。心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。



食育基本法より

食育とは…

- ◎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。

例えば、こんなことも「食育」です

一緒に買い物に行き
食の知識を伝える



家族で食卓を囲む



家族で料理をする



農業体験をする



6月4日～10日

歯と口の衛生週間

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。給食では、かみごたえのある料理を多くとり入れています。

1年生・グリーンピースのさやむきをしました



5月16日(火)1校時に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まず、野菜の写真(空豆、さやいんげん、グリーンピース)を見せて、「グリーンピースはどれ?」とクイズを出しました。ほとんどが正解で、中にはさやむきをしたこともある、という子もいました。そして、いよいよ全校分約2.5kgのグリーンピースのさやむきスタートです!

最初は難しそうにやっていた子も、慣れてくるとあっという間にむいてしまい、15分くらいで終わってしまいました。「メロンみたいなにおいがする」「豆がさやにぶらさがってる」など、気付いたことや感想をカードに書きました。むいた豆は代表の子たちが給食室へ届けてくれました。給食室できれいに洗ってゆで、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子もいたようですが、うれしそうに「とってもおいしい!」と言って、食べていました。

こうした活動を通して、旬の食材を身近に感じ、給食や食に興味関心をもってもらいたいと考えています。



さやの中にきれいに豆が並んで入っています。なんと、10粒も入っているものもありました。



自分たちでむいたグリーンピース、最高においしいよ!

先月の給食から… きな粉豆乳トースト

【材料(一人分)】

食パン1枚・調整豆乳28g・きな粉2.8g・砂糖4g

【作り方】

- ① 豆乳は人肌に温めて、きな粉、砂糖をよく混ぜる。
- ② 食パンを①に浸して、オーブンで焼く。
ご家庭ではフライパンで焼いてもいいです。

豆乳で作るフレンチトーストに似た料理です。とても簡単で、朝食にもぴったり。子どもたちにも人気があります。