



いただきます！

令和元年 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、様々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、食事のマナーなど、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日は歯と口の 衛生週間です。

よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、様々な効果が期待できるといわれています。給食では、3日(月)～7日(金)の間に、かみごたえのある料理をとり入れた献立にしています。



1年生・グリーンピースのさやむき

5月14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、「まめまめクイズ」をしました。空豆、さやいんげん、グリーンピースの写真を見せて、グリーンピースを当てます。ほとんどの人が正解でした。それから、全校分約2.6キログラムのグリーンピースのさやむき、スタートです！

最初は難しく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。給食室できれいに洗ってゆでたグリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理されました。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、豆をよく見て、観察しました。
「いいにおい」「冷たかった」「お部屋みた
い」などいろいろな感想がありました。



豆を落とさないように、そっと、さやから出します。ひとつのさやに、だいたい6~8個の豆が入っていました。

今月の給食から...

きなこ豆乳トースト

【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、フライパンで両面焼いてもいいです。

フレンチトーストに似た料理です。
簡単で朝食にもぴったり。