きゅうしょくだより

令和5年5月31日

食育で「生きる力」を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって 健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識 を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6 月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を月指して、できるこ とから取り組んでみませんか?

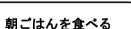
◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付 けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を『生きる上で の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育



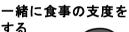














わが家の味を伝える



感染症・食中毒予防の基本! ② ③





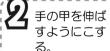
流水で手をぬらした後、 せっけんをつけ、手のひ らをよくこする。

親指、手首を反対

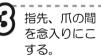
側の手でねじるよ

うにして洗う。

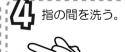




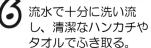










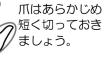








洗い残しの多い○部分は念入りに!



ハチ公生誕 100 年を記念して 「ハチ公ふるさと給食」



渋谷駅のシンボルとして愛されるハチ 公。そのモデルとなった秋田犬ハチは、 秋田県大館市で生まれました。今年、生 誕 100 年を記念して、「HACH I 100 プロジェクト」が発足し、大館市や渋谷 区を中心に様々な事業が行われていま

本校でも、ハチ公牛誕 100 年をお祝 いして「ハチ公ふるさと給食」に取り組 みます。ハチ公にとって2つのふるさ と、大館市、渋谷区をより身近に、親し んで味わえればと思います。

食育日記~1年生「グリンピースのさやむき」~ ~2年生「そらきめのさやむき」~



「グリンピース、かわいく並んで る!」、「そらまめくんのベッド、ほん とにふわふわ!」…今年は、机をグル ープにして活動したので、子供たちは お互いに見せ合ったり観察し合ったり しながら取り組むことができました。

取り出した豆は給食室へ。旬の食べ 物や人とふれあう大切な活動になりま



~つくってみませんか~

く海苔塩ポテトビーンズ>

(4人分の月安量) (材料)

揚げ油 適官 じゃがいも 2~3個 大豆 20g ひよこ豆 16g 大さじ4~5 でんぷん

小尺 青海苔 小尺

- ①じゃがいもは、皮をむいて角切りにして、水に さらす。
- ②大豆、ひよこ豆は水に浸して戻し、茹でる。
- ③油を加熱し、①の水気を切って、素揚げする。 42の水気を切り、でんぷんをまぶして油で揚げ
- ⑤塩と青海苔を混ぜておく。
- ⑥揚げたじゃがいも、大豆、ひよこ豆に⑤をまぶ して仕上げる。

豆が苦手という児童は多いですが、油でカラッと揚げると食感もよく、食べやすくなり ます。今回は青海苔と塩をまぶしていますが、粗挽きこしょうや、カレー粉、ガーリック パウダーなどのスパイスでも違った味わいを楽しめると思います。

る。