

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和6年5月31日

毎年6月は「食育月間」です

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。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」を身に付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 一緒に食べる楽しさがわかる</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をもつ</p>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度を
する



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



<子供たちの健やかな成長を願って>

学校では、日々の学校給食や食に関する学習活動を通して、子供たちの食育に取り組んでいます。偏食や少食、肥満や痩身など、不安なことや心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。お子様の健やかな成長に向けて一緒に考えていければと思います。



令和6年度のワンダフル給食が始まります

渋谷区ワンダフル給食プロジェクトは、学校給食の充実と、学校における食育の推進を目的とした取組です。学校法人服部学園服部栄養専門学校にご協力いただき、4年目を迎える今年度は、さらに充実したメニューが登場します。

今月のワンダフル給食のメインメニューは、「元気モリモリ丼」です。一昨年度にも出されて大好評だったメニューの1つです。お楽しみに！

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



「グリンピース、まるくてかわいい!」、「そらまめくんのベッド、ほんとにふわふわですすべ!」…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「おいしくなあれ」と、一生懸命取り組んでいました。

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した。



～つくってみませんか～

<さきいかのカミカミサラダ>

(材料) (4人分の目安量)
さきいか 20g (適宜)
にんじん 約1/4本
きゅうり 約1/3本
もやし 約1/2袋
ごぼう 約10cm
だいこん 約3cm

ごま油 少々
サラダ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
洋辛子 少々
ラー油 少々

- ①にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこんは千切りにする。(ごぼうは、切った後水にさらしておく。)
- ②①の野菜ともやしを茹でて、水気を切る。
- ③ドレッシングの材料を合わせて加熱する。
- ④さきいかをほぐしながら②の野菜と合わせ、ドレッシングであえる。

噛み応えのあるサラダです。さきいかの味や弾力のある歯応えで、噛めば噛むほどうま味が増します。学校給食では、野菜もドレッシングも一度加熱をしていますが、ご家庭では、にんじんやきゅうり、だいこんは生でもよいと思います。ドレッシングもご家庭で使われているものやポン酢など、お好みでアレンジしていただければと思います。お試しください。