



# 食育だより

2018年 6月号

これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、梅雨から食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生にはとくに気をつけましょう。

## 6月は食育月間です

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行されて、今年で13年目を迎えました。毎月19日は「食育の日」、そして6月と11月は「食育推進強化月間」です。一生の宝物となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。その中でも毎日の食事は大きな役割を果たしています。学校給食は栄養面だけでなく、豊かな心や社会を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす大きなものがあります。

### ●学校の食育の6つの目標●

食事の重要性を知る	心身の健康を育む	食品を選択する力をつける
 <p>生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。</p>	 <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。</p>	 <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。</p>
感謝の心でいただく	社会性を養う	食文化を未来に伝える
 <p>食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人々の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。</p>	 <p>協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。</p>	 <p>季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。</p>

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

## 学校における食育の取組

### 小学部の家庭科でTT！！

小学部家庭科5年生の授業で中武教頭先生と栄養教諭のTTによる調理実習を行いました。

栄養教諭が青菜のゆで方を実演し、上手にゆでるポイントを説明しました。子ども達は食い入るように実演の様子を観察していたので、上手にゆでることができました。実習中は、調理のアドバイスや衛生面などを専門的な立場から指導しました。

次は『野菜サラダ』です。



### 『天津丼』みんなに大好評でした！！

給食でどうかして『天津丼』ができないかと考え、家で一度試作をし、給食で登場しました。カップにだし汁で割った卵と玉葱かにかまぼこを入れ蒸しました。しょうゆあんを別に作りました。子ども達は、丼についだ御飯にカップに入った具を移し上からしょうゆあんをかけて食べました。

「こんな料理が給食に！！」とみんな驚き。とても手の込んだ料理でした。先生も調理員さんと頑張りました。



### 『ハッピーキャロット』調理員さんがんばっています！！

毎月食育の日の給食にハートや星に型抜きをした人参をクラスに3～4枚ずつ入れていきます。給食センターの調理員さんは人参がこわれないように一度蒸してから、おかずを食缶に配缶する際に入れてくださっています。先月は春雨汁に入れました。教室では、型抜きをした人参を見つけて子ども達は大喜びでした。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！