



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、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役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



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。

心身の健康を育む



栄養のバランスのとれた食事や食べ方を学び、より良い食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



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。

感謝の心でいただく



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。

社会性を養う



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わりがあることを理解し、尊重できる。

食文化を未来に伝える



協力して準備をし、マナーを守ることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

旬の野菜にふれましょう

日常生活のなかで、直接食材にふれる機会のない子供が多くなっているようです。旬の野菜を給食に取り入れ、子供たちにふれる機会が得られるように、5月、6月で低学年には、さやむき体験を実施しています。5月は1年生が「グリンピース」のさやをむきました。むいたグリンピースは、ツナと一緒に炊き込みご飯にして給食に出した結果、苦手な「グリンピース」も自分たちがむいたものだとパクパク食べていました。

6月は2年生で「そら豆」のさやむきをおこないます。

そらまめについて

食べ方

栄養



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感をたのしみましょう。ゆでた豆の薄皮をとって、いためものやポタージュにしてもいいです。

豆の仲間として、おもに体をつくるもとになるたんぱく質、鉄、炭水化物、ビタミン、亜鉛も多く含み成長期の体づくりにも役立ちます。

給食レシピ：かつおのたまねぎソースがけ

材料：作り方 4人分

- 1 かつお切り身 200g・角切りにし酒大さじ2、しょうゆ大さじ2で和える。
- 2 たまねぎ1/2個スライス、にんにく1かけみじん切りに切る。
- 3 水大さじ2、砂糖小さじ1、酒小さじ1、酢大さじ1と1/2を鍋で加熱し、2を入れ煮る。
- 4 1のかつおにでんぷんをまぶし油で揚げる。
- 5 3と4を合わせ混ぜる。