



6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

## 6月は「食育月間」です

健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与えます。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進し、給食や授業を通して食の大切さを伝えていきます。ご家庭におかれましても毎日の暮らしの中で食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただき、行政、学校、家庭、地域と連携して子どもたちの食育推進に取り組んでいきたいと思ひます。



### 第3次さいたま市食育推進計画（平成30年度～平成34年度実施）

#### < 平成30年度の取り組み >

#### ～さいたま市5つの「食べる」

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

#### さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

- (1) 健康な身体をつくる食生活を実践する。
  - ①朝食を食べるようにする。(早寝・早起き・朝ごはん)
  - ②ゆっくりよくかんで食べるようにする。
- (2) バランスのとれた食事を実践する。
  - ①毎日、三食野菜を食べるようにする。
  - ②主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べるようにする。
  - ③適正体重になるように体重管理をする。

給食指導や授業の中で、朝食の大切さ、よくかんで食べること、好き嫌いなく野菜を食べることなどを児童に伝えたり、6年生の家庭科と関連して、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい給食の献立を6年生に立ててもらうなど行っています。また、養護教諭と連携して生活習慣病予防の個別指導を行っています。



食育の  
とりくみ

#### < 給食の献立紹介 >

#### <あげパン> みんなの大好きなあげパンを家で作ってみよう!

【材料】※パン1本に対する分量  
 コッペパン(または、それに似た甘くないパン)  
 お好みの粉(ココア、ごま、きなこ)  
 粉は少し多めに作り、たっぷりつけて食べるとおいしいです。  
 揚げ油 適量



<ココアアーモンド>		<ごま>		<きなこ>	
ココア	2g	すりごま(白)	6g	きなこ	6g
きび糖	8g	きび糖	6g	きび糖	6g
				塩	少々

【作り方】  
 ①天ぷらを揚げる時より少し高め(200℃)で10秒くらい揚げます。パン全体に油がいきわたるように上手に揚げてください。  
 ②お好みの粉をパンにまぶしてください。

☆必ず大人と一緒に作ること。  
 やけどをしないように十分注意しましょう。



「さいたま市食育ナビ」では、小・中学校や保育園の給食レシピを写真入りで掲載しています。  
[\(http://www.saitamacity-shokuiku.jp/\)](http://www.saitamacity-shokuiku.jp/)

## 6月は歯と口の健康月間です

現代の子どもたちは、かみごたえのないやわらかいものを好んで食べているようです。子どもの頃の食習慣を大人になってから変えようとしても、なかなか難しいです。“よくかむ”という事を習慣にできるように、かみごたえの残るような調理方法やかみごたえのある食材を選んで料理を作りましょう。



### よくかむと こんなに いいことがあります



#### ①太りすぎをふせぐ

太りすぎは、生活習慣病のもとになります。

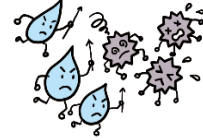


#### ④頭のかいてんがよくなる

脳の活動がさかんになる



#### ⑥ガンをふせぐ



だ液のパワーはすごい。

#### ②味がよくわかるようになる



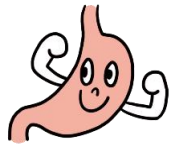
食べ物の微妙な味がわかる。

### よくかむ 8大効用

ひと口15回～30回かみましょう

#### ⑦胃腸の調子がよい

消化吸収がよくなる



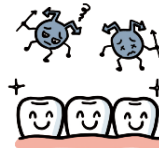
#### ③発音をはっきりする

あごが発達して歯並びがよくなる。



#### ⑤歯や歯ぐきが丈夫にな

虫歯の予防になる。



#### ⑧がんばりがきく

力いっぱい遊ぶことができる。



### 5年生が田植えを体験しました

5月15日(火)五月晴れ、「いわつき米地産の会」の小泉さんの田んぼで5年生が田植えをしてきました。

秋には稲刈りに行き、お米の収穫をします。たくさん実るといいですね。楽しみです。



足にすいつくような泥の感触や日が当たっている場所は、泥が温かいなど泥の感触を感じながら田植えを行っていました。緊張した中に楽しさがあり、子どもたちも充実した時間をすごせたようです。



美園小学校の給食では「いわつき米地産の会」からお米を購入し、ご飯を炊いています。お米の品種は、「彩のかがやき」です。平成29年11月～平成30年10月まで、美園小学校でのお米の年間使用量は、12トンを計画しています。そのうち9トン(75%)は、「いわつき米地産の会」のお米を使用します。地域で育てられた食材を給食で使用できることは、子ども達にとって、とても幸せなことと感じます。これからも、地域の方とのつながりを大切にして、給食が進められるように努力していきたいです。

