

* 給食だより *



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。特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～令和4年度実施）

< 令和元年度の重点目標 >

～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

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

- (1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる。
 - ・ 家族や仲間と一緒に料理や食事をする中で、食に対する満足感や楽しさを感じることができる。
- (2) 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ。
 - ・ 家族や仲間と食卓を囲むことで、箸の持ち方や食器の並べ方など食事の行儀作法や、コミュニケーションが身につくことができる。

学童期は、幼児期から望ましい食習慣や生活習慣をしっかりと確立し、家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、食に関する知識を広げ、興味や関心を高めていく時期です。なかでも学校給食は、全ての児童生徒に共通する身近で栄養バランスのとれた理想的な食事であり、実際に見たり食べたりするという「生きた教材」として、給食の時間のみならず教科等の指導においても活用していくことが重要です。学校で学んだことを家庭で実践しながら、自分にあつた食生活を営む力を育てられるように食育に取り組んでいきたいと思ひます。

「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/)



食育の
とりくみ

買い物や料理の手伝いを通じて、食に対する関心や興味を高めたり基本的な調理方法を身に付けることができる。



家族や仲間、地域の人たちとかかわる中で、食を楽しみ、食の世界を広げていく。



一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる。



箸の持ち方や使い方、食器の並べ方、食事のマナーを守る。



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。

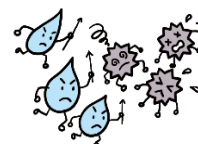


④頭のかいてんがよくなる

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



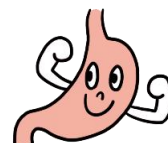
食べ物の微妙な味がわかる。

よくかむ 8大効用

ひと口15回～30回かみましよう

⑦胃腸の調子がよくなる

消化吸収がよくなる



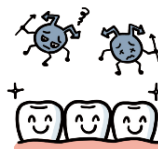
③発音をはっきりする

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る

虫歯の予防になる。



⑧がんばりがきく

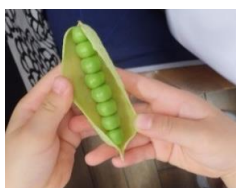
力いっぱい遊ぶことができる。



1年生がグリーンピースのさやむきを体験しました



グリーンピースごはん
若竹煮
かつおのごまフライ
牛乳



5月21日(火)の1時間目に、1年生がさやむきをしてくれました。さやの様子を見ながら、においや色、粒の並び方などを観察しました。さやを開いて粒が並んでいるのを見て「きれいに並んでいる！」と驚き、楽しそうでした。むいてくれたグリーンピースは、グリーンピースごはんにして全校で食べました。



子どもたちの感想で「たくさんあったので指が痛くなったけど、なれてきたら楽しかった。」と書いていました。季節に出回る野菜を是非食卓にのせてください。その時は、野菜の下処理を子どもたちにらせてみると、きっと野菜に興味をもってくれると思います。

