

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わる
ときなどに必要なビタミン B群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にと
ても役立ちます。学校では6月29日(月)に、2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です！

梅雨本番ですね。これから夏にかけてまだまだ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。作り置きのお食事などでも食中毒は発生しがちです。早めに冷蔵庫に入れる、作るときの手洗いを確実に、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、これから来る暑い夏にそなえて元気な体を作るようにここがけましょう。

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。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうに成り立ち、
多くの人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。

心身の健康を育む



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。

社会性を養う



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。

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。

食文化を未来に伝える



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。

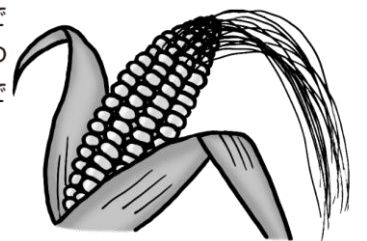
実がなるのは雌花

とうもろこしの実
がなるのは雌花の
根元です。雄花は茎
の先端にあります。



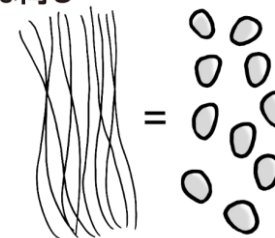
ひげはめしべ

先の毛はめしべで
す。よく見ると1つ
1つのつぶの先まで
伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべで
あるため、ひげの
本数と実の数は
同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、

シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなも
のがお好みなら水から、シャッ
キリしたものが好きならお
湯が沸騰してから入れます。
どちらも沸騰後3～5分
ゆであがります。



最近、高濃度ポリエチレン製の調理可能なビニール袋に入れたり、皮のままで電子レンジにかけてもおいしく食べられるようです。お手軽に旬の食材を試してみましょう！

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

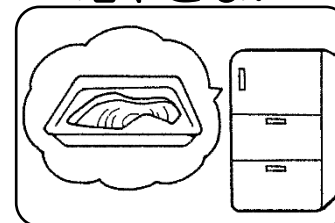
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒予防の3原則

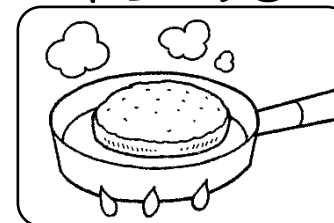
つけない



増やさない



やっつける



6月18日に1年生保護者対象の給食試食会がありました！

アンケートにお答えいただきましたので、結果をお知らせいたします。(回答人数 14 名)

<今日の献立について>

I.試食した給食について

1.味はいかがでしたか？

①濃かった…0 名 ②やや濃かった…0 名 ③ちょうど良かった…13 名 ④やや薄かった…1 名 ⑤薄かった…0 名

★栄養教諭より★ “ちょうどよかった”と感想を持ってくださったがたくさんいらっしゃったことにほっとしました！給食は「おいしい減塩」も頑張っています。

2.量はいかがでしたか？(量は高学年と同じ量です)

①多かった…1 名 ②やや多かった…7 名 ③ちょうど良かった…6 名 ④やや少なかった…0 名 ⑤少なかった…0 名

★栄養教諭より★ 急遽お休みされたかたの分も配食していたせいか、やや多かったという感想が多めでした。この日のパンは確かに大きく思えました。

II.給食で関心を持たれることは、何ですか？(複数回答可)

①食材…1 名 ②衛生…7 名 ③献立…12 名 ④栄養価…8 名 ⑤マナー…3 名 ⑥配膳…3 名 ⑦片付け…2 名 ⑧食器…0 名

⑨盛り付け…1 名 ⑩レシピ…4 名 ⑪特になし…0 名 ⑫その他…0 名

★栄養教諭より★ たくさんの関心をいただきました。今度、食育だよりなどでも発信していきたいと思っています！

III.ご家庭の食事について

お子さんの食事で、特に気になっていることはなんですか？(複数回答可)

①あいさつ…1 名 ②はしの持ち方…3 名 ③食べる姿勢…9 名 ④食器の位置…1 名 ⑤食器の持ち方…4 名

⑥食事中のおしゃべり…5 名 ⑦好き嫌い…8 名 ⑧食事を残すこと…1 名 ⑨特になし…1 名 ⑩その他…0 名

★栄養教諭より★ 食べる姿勢や好き嫌いとはとても気になる内容の一つです。給食での食体験を通じて、一口、1種類づつでも食べられるものが増えていったらいいなと思っています。

また、「食べる姿勢」も多かった内容の一つ。食べる姿勢によって、歯並びが悪くなったり、消化が悪くなってしまうりすることもわかっています。体への悪影響を防ぐには、足の裏をしっかりと床につけ、背筋を伸ばし、顎を引く「4 つの直角」(顎、足の付け根、膝、足首)を意識した姿勢を心がけてみましょう。

IV.朝食について

1.お子さんは毎朝朝食を食べていますか？

①はい…14 名 ②いいえ…0 名

2.お子さんは、家族と一緒に朝食を食べていますか？

①はい…12 名 ②いいえ…2 名

★栄養教諭より★ 回答してくださった 100%のご家庭で、朝食を食べてから学校に来てくださっていることがわかりました！ありがとうございます！朝食は一日元気に過ごすためには必要な食事です。このまま「朝食を食べる」習慣が続いてくれるといいなと思います。

V.その他感想などありましたら、お書きください！←たくさんいただいたので、次回の食育だよりでご紹介したいと思います！

食育啓発冊子

大切です！食生活

食習慣は、子どもころの習慣がその後に大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。



二次元コードを作成しましたので、
見てください！

