

平成 30 年度

海田小学校

6 月

きゅうしょくだより

6月は、「食育月間」です！

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日ごろの食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

食育で育てたい「食べる力」



参照:「食育ガイド」(内閣府)

「食育」とは・・・

「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と「食」を自ら選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

学校でも、学校給食を教材として、給食の時間や各教科等の教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、ご家庭でもぜひ意識して取り組んでいただけたらと思います。



家庭で取り組める食育

親子でクッキング！



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物！



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓！



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い！



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫！



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できることから
始めてみませんか



よくかんで食べよう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間です。」歯を丈夫にするためには、普段からよく噛んで、歯や歯ぐきをきたえることが大切です。

よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・脳を活性化する
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音がはっきりする
- ・力を発揮できる

よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

かみごたえのある料理



6/18の献立
より...

ちりめん元気汁(5人分)

ちりめん(乾)	20g
じゃがいも	130g
玉ねぎ	100g
大根	100g
しめじ	40g
カットわかめ	3g
ねぎ	20g
しょうゆ	少々
味噌	大さじ3
水	600cc

- ① じゃがいもは角切り、玉ねぎは太めのせん切り、大根はいちょう切り、しめじは小房に分ける。ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
- ② 水にわかめとねぎ、調味料以外の材料を入れて煮る。
- ③ やわらかくなったら、わかめと調味料を加えて少し煮る。
- ④ ねぎを入れて仕上げる。

ちりめんは具と一緒に食べます。

広島県産のちりめんをつかった具だくさんの味噌汁です。骨や歯をじょうぶにするカルシウムたっぷりです。

朝ごはんについて考えよう!

今年度も、海田町内の小・中学校では、「朝ごはん」の大切さについて考え、毎日食べること、内容を充実させていくことに取り組んでいきたいと思ひます。その取組みとして、朝ごはん川柳、野菜を使った朝ごはんメニューの募集をしたいと思います。たくさんのご応募をおまちしています。

募集期間(朝ごはん川柳): 6月7日(木)~6月22日(金)

(350!ベジ食べる朝ごはんレシピ): 7月20日(金)~9月3日(月)

