

～食育だより～

おしゃもじ通信 第二号

令和3年6月15日
 小金井市立緑小学校
 栄養士 若山加奈子



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。御家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがついて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



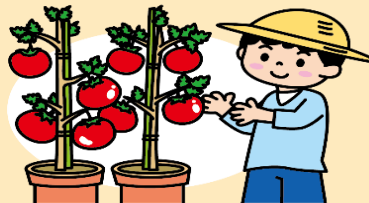
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

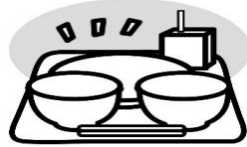
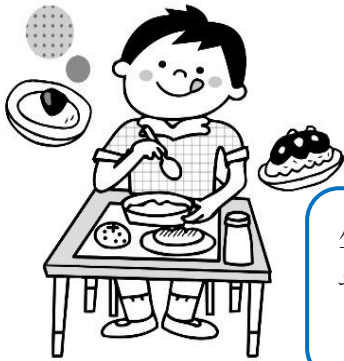


食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

☆☆給食委員会 前期の活動予定☆☆

今年度前期の給食委員会で、どんな活動をすべきか、何ができるかを話し合いました。食事のマナーを伝えるという考えも出たのですが、最終的に『食品ロス』に対する問題に取り組みたいということになりました。世界全体でも問題になっている大きな課題です。委員の中では『SDG s』という言葉も飛び出して話し合いが進みました。いくつかのグループに分かれて、様々な方向からアプローチすることとなりました。

食べ残すことを子供たちがどう感じ、子供たちどうしてどのように取り組んでいくのか、活動のサポートをしながら、こちらも学ばせてもらう思いです。今後の活動に期待が膨らみます。



生ごみ処理機を調理員さんに見せてもらい、話を聞かせてもらうグループもありました。



↑ 生ごみ処理機

☆☆農家見学 2021 夏☆☆

小金井市栄養士会で定期的に行っている、小金井市内の農家見学に行ってきました。今回は、高橋農園さんと萩原農園さんに行きました。

「子供たちに、とれたて新鮮な野菜を食べてもらいたい、そうしたら野菜を食べられるようになると思います！」と話してくださいました。地域交流も大事にされていて、様々な企画を試みているそうです。給食とも連携し、食育、地産地消を進めてくださっています。(写真左：高橋さん、写真右：萩原さん)



～ 栄養士のひとりごと ～

家で作ってみたい給食レシピをリクエストしてもらっています。最近では、バーベキューソースや豆乳米粉シチュー、ルバーブジャム等のリクエストがありました。お子様がお家の人に作ってほしいからというパターンも、お家の人から聞いてきて頼まれたというパターンもあります。また、リクエストする場合は、直接栄養士に話しかけてもらっても、メモ紙を渡してもらってもかまいません。リクエストされたレシピは、リクエストしてくれたお子様に渡すのはもちろん、職員室前の廊下の食育掲示板で配布もしています。ぜひ御活用ください。



この掲示が目印です。



栄養士 若山 加奈子

