

～食育だより～

おしゃもじ通信 第2号

令和5年5月29日
小金井市立緑小学校
栄養士 若山加奈子

★★ そらまめ むきむき♪ ★★

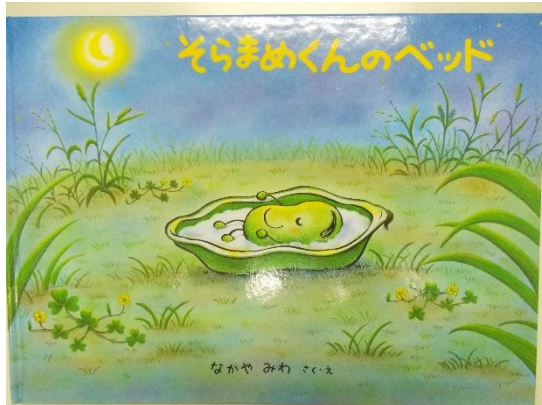
5月25日に2年生がそらまめのさやむきをしました。むいてもらったそらまめは、給食でかき揚げの材料として提供されました。

そらまめのさやむきをする前にまず、絵本「そらまめくんのベッド」を聞くことで、そらまめに興味をもってもらいました。その後、一人一人、そらまめのさやむきを実体験しました。そして、むいたそらまめを観察しながら絵をかき、気付いたことをかきました。そして、待ちに待った給食では、苦手だった子も一口は食べられたようです。

食材に触れることで、「食べてみようかな!」と思えるきっかけになってくれたら幸いです。

また、今回は読み聞かせの時に図書の大澤先生にも協力してもらい、図書室とのコラボもはかりました。読み聞かせで読んだ「そらまめくんのベッド」はもちろん、そらまめくんシリーズの絵本やそらまめのことが載っている本を準備してくれました。食にも本にも興味がわいてくれたらうれしいです。

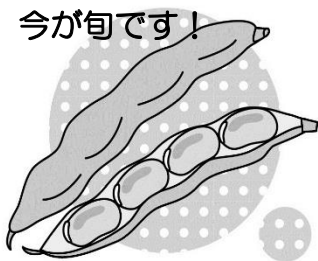
「そらまめくんのベッド」なかや みわ 作・絵



読み聞かせの様子

そら豆

今が旬です!



★観察後の感想★

- 「思ったより大きかった」
- 「本当にふわふわしている」
- 「豆はツヤツヤ」
- 「白いものがぎっしりつまっている」

さやのむき方動画を見ながら、上手にむいて観察することができました!



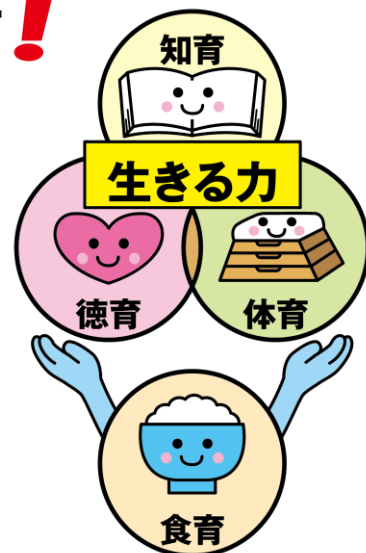
★食後の感想★

- 「ホクホク!」
- 「おいしい!」
- 「苦手だったけど食べられたよ」

6月 は 食育月間 ですよ!

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?



◆「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』と明記され、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』と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- わが家の味を伝える

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

- むし歯を予防する
- 肥満を予防する
- あごの発育を助ける
- 味覚の発達をうながす
- 栄養の吸収がよくなる