

～食育だより～

# おしゃもじ通信 第三号

令和5年6月30日  
小金井市立緑小学校  
栄養士 若山加奈子

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



こまめな水分補給を心がける



冷たい物のとり過ぎに気をつける



なつやさい さんじょう  
夏野菜レンジャー参上



なつやさい たくさん食べて  
あつ 暑さに負けず元気にすごしましょう!



### ～ 栄養士のひとりごと～ 食育朝会『これは何の花でしょう?』

小金井では農業も盛んで、たくさんの種類の野菜が栽培されています。野菜を食べてもらうために、給食で出す以外のアプローチとして、野菜に興味をもってもらえたら!と、そのためには何が良いかと考え、食育朝会でクイズを出すことにしました。花の写真から、どんな野菜になるのか考えあててもらおうクイズです。野菜の成り立ちやミニ知識を知ること、野菜を身近に感じられ、食べてみようかな、なんて思ってもらえたらいいなという考えです。身近に畑があり、安心・安全、とれたてでおいしい野菜を食べられることのありがたさに気付ける人になってほしいなと思います。



## ～市内農家見学 2023 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、貫井南町にある大澤農園さんにかがいました。

「おいしい野菜を作るためにがんばっています。すききらいせずなんでもたべてください。」「子供たちに、給食で食べた、おいしかったと伝えてもらえると、やりがいを感じます。」と話してくださいました。野菜を作り続けることは大変なことです、日々工夫しながら、子供たちや市民へおいしい野菜を届けたいという思いが強くなりました。



## ☆☆『地産地消』☆☆

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されていることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。

食糧生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる。

地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる。



生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる。



生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる。

流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる。

「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる。

日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる。

SDGsの取り組みとしても、地場産物を食べることは推奨されています。食料生産が経済を支える産業の土台とし、環境や文化も守りながら住める町を持続します。



## 小金井市の野菜を食べよう!

地域の農家さんたちが大切に育ててくれた野菜をみなさんがおいしく食べてくれると、農家さんたちは働きがいを感じます。また、小金井産の野菜を市内の学校で消費することで、運ぶ距離が短くなりCO<sup>2</sup>の削減につながります。

