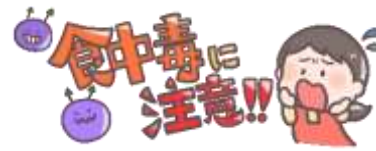


# 食育だより 6月

令和3(2021)年6月  
寝屋川市立和光小学校

今年(ことし)は例年(れいねん)よりも早く梅雨(つゆ)の季節(きせつ)が始まり(はじ)ました。湿度(しつど)が高(たか)くなるこの季節(きせつ)は細菌(さいきん)が増え(ま)やすい時期(じき)でもあり、食中毒(しょくちゅうどく)に注意(ちゅうい)が必要(ひつよう)です。食事(めし)の前の手洗(てあらい)はもちろん、アルコール(しゅうどく)消毒(わす)も忘れ(わす)ずに行う(おこな)ようにしましょう。



6月の給食目標  
手をきれいに洗おう



きれいなハンカチ  
も忘れずに



## 6月は食育月間です



平成(へいせい)17年に「食育基本法(しょくいくきほんぽう)」が制定(せいてい)され、6月は「食育月間(しょくいくげっかん)」、毎月(まいつき)19日は「食育の日(しょくいくのひ)」と定め(さだ)められました。「子ども(こども)たちが豊かな人間性(にんげんせい)をはぐくみ、生きる力(いきるちから)を身に付けて(みにつ)ていくためには、何(なに)よりも『食(めし)』が重要(じゅうよう)である」とした上(うえ)で、食育(しょくいく)を、「生きる上(い)での基本(きほん)であって、知育(ちいく)・徳育(とくいく)及び体育(たいいく)の基礎(きそ)となるべきもの」と位置(いち)づけています。

## 残食を減らしましょう



5月(ご)11日の給食(きゅうしょく)で登場(とうじょう)したえんどうごはん・・・なんと7.5kgの食べ残(たのこ)しがありました。これは、約(やく)50人(にん)分のご飯(ごはん)を捨て(す)てていること(こと)に相当(そうとう)します。季節(きせつ)のごはん(ごはん)で食べ(た)べられないこと(こと)もあると思(おも)いますが、少し(すこ)ずつでも食(た)べることが食品ロス(しょくひんロス)減少(げんしょう)、そして一人一人(ひとりひとり)の健康(けんこう)につなが(な)ります。何(なに)よりも、暑い(あつ)い中(なか)、一生懸命(いっしょうけんめい)給食(きゅうしょく)を作(つく)ってくれている調理員(ちようりい)さんへの感謝(かんしゆ)の気持ち(きもち)を忘れ(わす)ずに給食(きゅうしょく)を食(た)べてほしい(ほ)しいと思(おも)います。

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p> <p>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。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p> <p>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。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p> <p>おなかがすいて、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。</p>
<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p> <p>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。</p>	<p><b>さまざまな味を経験させる</b></p> <p>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。</p>
<p><b>減塩を心がける</b></p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来的な生活習慣病予防につながります。</p>	<p><b>家庭菜園など農業を体験する機会をつくる</b></p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

和光小学校(わこうしょうがっこう)では、給食時間(きゅうしょくじかん)に放送(ほうそう)で、食べ物(たべもの)のクイズ(クイズ)を毎日(まいにち)出(だ)しています。又(また)、5月(ご)には19日(にち)(食育の日(しょくいくのひ))に、5月(ご)の給食(きゅうしょく)に登場(とうじょう)している春(はる)の食べ物(たべもの)について、ロイロノート(ロイロノート)を使って紹(しょう)介(かい)するなど、食(めし)に対する子ども(こども)たちの関心(かんしん)が高(たか)められるよう工夫(くわう)しています。心身(しんしん)ともに健康(けんこう)で充(じゅう)実(じつ)した生活(せいかつ)を送(おく)るには、子ども(こども)のころ(ころ)の食(めし)習慣(じゅうじょう)がとて重要(じゅうよう)です。ご家庭(かてい)でも食育(しょくいく)に取り組(と)んでみ(み)ませんか(ま)か?





がつ きゅうしよく  
6月の給食はここがポイント!



6月16日 ゴーヤスパゲティ



ゴーヤにはビタミンCがたっぷり。  
苦みには食欲をアップする効果もあります。



苦手な野菜No.1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

6月21日 トマトとたまごのスープ



トマトはサラダで食べてもよし、スープに入れてもおいしいです!

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、  
こんぶと同じうまみ成分です。トマトの  
おいしさはグルタミン酸とトマト特有  
の酸みと甘みによるものです。



まちがいさがし



2まいの絵には、ちがうところが6つあります。

見つけたら、右の絵のちがうところに○をつけましょう。

こたえ



- ①おや、手をふって水をきっているぞ。きちんとハンカチを使おうね。
- ②顔はよこれていなければ、とくに洗わなくてもいいよ。
- ③手洗いが終わったら、かみにはさわらないほうがいいね。
- ④せっけんを使って、よくあわ立ててからしっかり手を洗おうね。
- ⑤おいおい、手をスポンでふいてはだめだよ。
- ⑥あれ～、ハンカチがしわくちゃでだいふよこれているね。もしかして昨日のハンカチ…? 毎日せいけつなハンカチを用意しようね。