

6月 食育だより

令和5年6月16日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。食事前の手洗いや、清潔なハンカチを持つことなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。また、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていだけたらと思います。

食事マナーアップへの道

食事マナーの目的は大きく2つあります。1つ目は、口に食べ物を入れたまま話さないことなど、いっしょに食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするため。2つ目は、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることなど、食事を口にするまでに携わってくれた人への感謝の気持ちを表すためです。「人前ではできる」「特別な日はできる」と思っている、日頃の習慣がついてしまうものです。また、子どもは大人の真似をします。ぜひ、ご家族で正しい食事マナーに取り組まれてみてください。

6月のテーマ「正しい姿勢で食べる」 まずはこの2つから取り組みましょう。

① 床に両足をそろえて座る

両足の裏が床につくのとつかないのとでは、噛む力に違いが出ます。ご家庭で椅子が高くて足がつかない場合は、台などを置くことも効果的です。

② 背中をまっすぐにする

背中をまっすぐにして食べることで、食べ物の消化がよくなります。また、足を組んだり、ひじを机についたりすると背中が曲がってしまうので気を付けましょう。

正しい姿勢で食べると、見た目が良いだけでなく、体にも良い効果があります！

毎月19日は食育の日

6/19（月）

とうもろこしごはん 牛乳 そうめんまき ほきの天玉揚げ

そうめんまき…

地元のド・ロ様そうめんを使用し、茹ですに鍋にまき入れることから、「そうめんまき」と名前がついたそうです。



6月5日(月) 田植えをしました

5・6年生が地域の方々から教わりながら大切に育てた苗で、神浦小の1～6年生と池島小学校の児童と一緒に田植えをしました。前の週には天候が心配される中、3・4年生がしろかきをして田んぼの準備を頑張りました。学年が上がるに連れて、慣れた手つきで苗を植える子どもたち。初めて体験する1年生も6年生や地域の方々に教わりながら、上手に植えることができました。今は機械での田植えが多いですが、手植え体験をすることで、協力し合うことや農業を営む人の苦労や大変さを学ぶ機会となりました。また、自分たちが育てた苗を植えることで、命を育てることの喜びを実感してほしいです。秋の収穫が楽しみです。



校内に給食ポストを設置したところ、子どもたちから作り方を知りたいと要望がありました。



6月7日(水)手作りふりかけ

ちりめんなどの小魚は、頭からしっぽまですべて食べることができるので、カルシウムが豊富です。市販のふりかけもおいしいですが、少し手間を加えて栄養たっぷりのふりかけを手作りしてみませんか？ごはんもよく進みますよ。

〈材料 小学生4人分〉

ちりめん	大さじ4
ごま	大さじ2
青のり	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① ちりめん、ごま、青のりをフライパンで乾煎りし、取り出す。
- ② ①のフライパンで調味料を煮立たせる。
- ③ ②の泡が小さくなってきたら、①を入れて素早く混ぜる。
- ④ 水分がなくなったらできあがり。

★乾煎りはしなくてもかまいませんが、一度乾煎りすることで風味がよくなります。
調味料が少ないと焦げやすいので、たくさん作る方が作りやすいです。