

いよいよ梅雨入りとなり、給食室の湿度は毎日70%を超えるようになりました。「食中毒警報」は、これから高温多湿の日が続くと出されるものです。

「食品を腐らせたり、食中毒を起こす細菌やかびが増えやすくなるため、気をつけてください。」という意味で各都道府県からの発令になります。

食中毒をおこさないための3原則は「つかない」「ふやさない」「やっつける」になります。給食室では、日々の衛生管理により注意し、調理を行っていきます。ご家庭においてもご注意ください。お願いします。

6月は「食育月間」です!

「食べる」は命をつなぎ、成長することに欠かせないことですが、食べ物が身近にあり、選べる環境の中で、好きなものを好きなだけ食べる生活に慣らされていく傾向があります。食育とは、「食べる」ことを学び、それを自分の健康や成長に結びつけていくことです。

学校の食育の6つの視点

めざせ一生健康人

食事の重要性を知る

食べることは生きること。成長すること。



心身の健康を育む

元気に過ごすためには栄養のバランスだ。



食品を選択する力をつける

あなたはどんなものを選んで食べるの？



感謝の心でいただく

ありがたいの気持ちが生えるその時は？



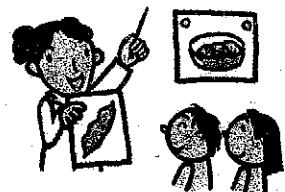
社会性を養う

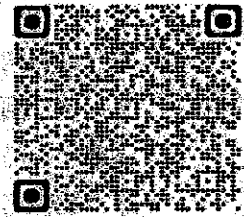
大勢の中で、協力する、楽しく食べるは大切です。



食文化を未来に伝える

ひとりひとりが知ることで、これからは始まる。

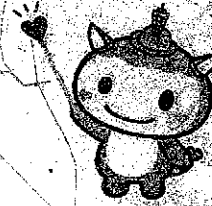




食習慣は、子どものころの習慣がその後に大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。

QRコードを作成しましたので、
見てください！



こんなことが書かれています。

も く じ

〈はじめに〉 1

1. ふじさわバランストリオ登場 5

2. 早ね、早起き、朝ごはん 7

3. しょうぶな骨を作ろう 9

4. 食物繊維の力 11

5. 生活習慣病に気をつけよう 13

6. 地産地消とは 16

〈参考〉 学校給食の献立紹介 18

〈参考〉 第3次藤沢市食育推進計画の体系図
(令和2~6年度) 23

「大切です！食生活」

小学校6年間の学童期は、心身の発達が著しい時期であり、また生活習慣が形成され、それがその後の人生において基本となる時期でもあります。

そこでこの冊子は、特に学童期において大切な食習慣や、この時期にぜひ知ってほしい事を中心に取り上げてみました。

これからは学校において食育の実践をすすめていきますが、ぜひこの冊子を家族で読んでいただき、食への関心を深めるきっかけとしてください。家庭と学校が連携し、子どもたちが自分の健康を考えた食事ができる知識と、望ましい食習慣を身につけることができるようにしていきたいと思えます。

これからいっしょに「食べることの大切さ」を学習するまくと青ちゃんを紹介しします。

食べるって毎日
やってるし、そんなに
知らないと思うことが
あるんですか？

わたし、にがてな食べもの
が多いけど今は元気よ。
そんなに心配することない
と思うんだけど・・・



まくと



あおちゃん

知っていてほしいことはたくさんありますよ。
大人への体づくりはもう始まっています。
それでは、今の子どもたちに多い食の問題から
はじめましょう。



3. 「しょうぶな骨を作ろう」→骨の成長はほぼ20歳までと言われています。そのことを知り、自分の骨をどのような骨にしたいかは自分自身で考えます。

4. 「食物繊維の力」→少しずつ増えてきている子どもの便秘についても考えていきたいです。食生活のなかで、見逃せないことがたくさん書かれています。

ぜひ一度ご覧ください。食育の学習でもいくつかの項目を取り上げる予定です。



SDGs 聞いたことがある言葉

6月には環境月間でもあります。巷に盛んに登場している「SDGs」(エスディージーズ)は、「人類がこの地球で暮らし続けていくために今の生活を考えてできることを見つけよう。そしてそれを2030年までに達成させよう」というものです。

見つかった目標は17個あるそうです。4年生は調べてみてもらえるとうれしいです。

(食品ロスをへらす取り組み)

食品ロスを減らすための取り組みとして、「残さず食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%だったそうです。(消費者庁令和4年度第2回消費生活意識調査より)

給食でできること

- ◎ 自分に必要な食べる量を知り、その分は残さずに食べるようにする。
- ◎ バランスよく食べることができるよう、「食べる」という事を学んでいく。
- ◎ 食事に興味を持ち、おいしく、楽しく食べることができるよう。



など、具体的な動きを挙げてみました。給食室では、これらの事が達成できるようにいろいろな食材を使い、調理方法を考え、「おいしくな一れ」を合い言葉に調理を行っています。にがてな人もいる野菜、魚、豆などですが、食べることの大切さをわかってもらえるようにしていくことが「SDGs」につながっていくと考えます。

6月19日から23日まで「給食食べ残り調べ」を予定しています。学校で、クラスで、給食を見つめてみる機会になればと思います。

お願いとお知らせ

給食当番さんのマスク忘れが多いようです。マスクがないと給食配膳室に入れなかったり、配食のお仕事ができなかったりします。そのことにより、給食当番の人数が少なくなるとクラスが困りますので、持ち物の確認をよろしくお願いします。

久しぶりの給食試食会を9月15日、19日に開催できるように今、PTA本部代表委員会と調整中です。お楽しみに。

夏野菜の酢豚（4人分）

| | |
|----------|--------|
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| にんじん | 80g |
| たまねぎ | 160g |
| きゅうり | 80g |
| トマト | 160g |
| 豚もも角切り肉 | 150g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| さけ | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 揚げ油 | |
| さとう | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| しお | 小さじ1/4 |
| す | 小さじ2 |
| トマトクチャップ | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ガラスープ | 50cc |

- ① にんじん…いちょう切り、たまねぎ…角切り
きゅうり…乱切り、トマト…角切り
- ② 豚肉は角切りにし、しょうゆ、さけで下味をつけ、
片栗粉をまぶして揚げておく。
- ③ ごま油でにんじん、たまねぎを炒め、火がとおったら
きゅうりを加えて炒める。
- ④ 調味料とスープを加えて煮込み、トマト、豚肉を
加え、水溶き片栗粉でとじて仕上げる。

夏休みに向けて、
「いろいろ給食レシピ」を
制作中！！
「この料理のせてほしい」
のリクエストがありましたら、
お知らせください。



豆とトマトのスープ（4人分）

| | |
|--------|--------|
| 油 | 小さじ1/2 |
| にんにく | 少々 |
| しょうが | 少々 |
| ベーコン | 1枚 |
| 鶏もも肉 | 50g |
| たまねぎ | 1/2個 |
| じゃがいも | 1個 |
| ホールコーン | 50g |
| トマト | 1個 |
| ピザ用チーズ | 10g |
| しお | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 赤ワイン | 小さじ2 |
| 大豆 | 30g |
| パセリ | 少々 |
| スープ | 500cc |

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。ベーコンは
短冊切り、鶏肉は細かく切る。たまねぎ、じゃがいも、
トマトは小さい角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 大豆はゆでておく。
- ③ 油でにんにく、しょうがを炒め、ベーコン、鶏肉を
入れて炒める。
- ④ たまねぎ、じゃがいもを入れて炒め、スープを入れて
煮込む。
- ⑤ ホールコーン、トマトを入れ、チーズを入れて
よくまぜる。
- ⑥ しお、こしょう、カレー粉、赤ワインで調味し、
大豆を入れる。
- ⑦ パセリを入れて仕上げる。

※ 学校ではスープはガラでとります。市販の
場合は塩分を加減してください。

