

きゅうしよく 6月給食だより



令和5年5月31日(水)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛47号

食べること=生きること ~6月は食育月間です~

食育とは？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。(食育基本法より)

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物大切に作る心を育みます。



共食の回数を増やす

テレビを消して、会話をしながら食事をする機会を。



朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。



栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。



そらまめのさやむきをしました！

5月下旬に1年生の生活科の授業でそらまめのさやむきをしました。「なんで今日はそらまめのさやむきをすると思いますか？」と聞いてみると、「給食で出るから！」という答えが返ってきました。「その通り！でもなぜ今日の給食にはそらまめが出るのでしょうか？」と再び聞くと、しばらく考えている様子が見られましたが、ちらほらと「しゅん」という声が聞こえてきました。1年生でも「旬」という言葉を知っている子が数人いて感心しました。「旬」という言葉の意味や、良いところと一緒に確認したあと、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせをしました。そこで、そらまめには他の豆にはないふわふわのベッド(さや)があることがわかりました。本当にふわふわベッドはあるのかな？見た目、感触、においなどたくさん観察しながらさやむきをしました。「本当にふわふわしている！」「気持ちいい！」「スポンジみたい！」「赤ちゃんのそらまめがいたよ！」「あおくさい！」「いいにおい！」「水がでてきた！」「絵本ではそらまめくん1こだったけど、本当のそらまめには3こも豆が入っていた！」など気が付いたことをたくさん教えてくれました。むいてもらったそらまめは給食室でゆでて、少し塩をふって給食に出しました。給食時には、苦手だから少なめにしたという子も多かったですが、「食べてみたらおいしかった！」という声もたくさん聞こえてきました。全学年とてもよく食べていて、残菜はほとんどありませんでした。今後も、給食を通して旬の食材に触れる機会を作っていきたいと思います。



給食レシピ

魚のチーズ焼き *5月17日の献立より

<材料>(4切分 *1切70~80g程度)

・生鮭……………4切 ・塩……………ひとつまみ ・こしょう……少々 ・酒……………小さじ1
・みそ……………小さじ2 ・マヨネーズ…大さじ1と1/2 ・ピザチーズ…90g

<作り方>

- ① 塩、こしょう、酒、みそ、マヨネーズをよく混ぜ合わせ、鮭にもみこみ下味をつける。
- ② カップまたはクッキングシートをしいた天板に①を並べ、上にピザチーズをのせる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

給食室の様子



鮭に下味をもみこんでいます。



給食では1切ずつカップに入れて、チーズをのせます。



チーズが少し色づくまでオーブンで焼きました。



カップに入れると溶けたチーズも無駄なく食べられました😊