

6月の給食だより

茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2022年6月10日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、給食を中心に、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。みんなも、身近な「食」をさがして、興味、関心を高めてみましょう！



「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

知っていますか？食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められたものです。お家の人と一っしょに考えてみましょう！

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p>

ちょうりいん 調理員さんにインタビュー

先日、4年生が新聞を作るために、調理員さんへのインタビューをしました。「こんな大きな釜を使って力いっぱい、おいしくなるように作っているよ！」と教えていただき、目を輝かせ、メモを取りながら聞いていました。その様子を見ていた他の学年の人も、「給食室の中を見に来ました！」「たった10人で1000人分作って、食器も洗っているんですね！」とびっくりしていました。またいつでも、給食室をのぞきにきてくださいね。



黙食を楽しくしよう！

学校の給食時間では「いただきます」をしてマスクをはずしたあとは、静かに前を向いて食べていますね。おいしい給食を食べると話もはずむかもしれませんが、今は黙って静かに食べたり、食べる時や外で体を動かす時以外はマスクをすることが大切です。「今日の給食おいしかったね」や「こんな給食が好き」という話は、休み時間にできるといいですね。

「黙食」の時は…

3つのポイントを思い浮かべながら ゆっくり味わって食べましょう。



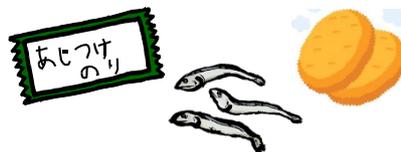
①よくかんで食べる

食べ物をよくかんで食べることは唾液が出て消化しやすくなるので体にとってもよいことです。またよくかんで食べると食感や味を楽しむこともできます。



②食感を楽しむ

食感とは歯ごたえや舌ざわりのことです。食べ物には味や香りに加えて特有の歯ごたえや舌ざわりがあります。シャキシャキ、パリパリなど音を楽しむのもいいですね。



③味を味わう

料理にはいろいろな食材が使われています。ゆっくり味わって食べることで食材そのものの味を知ることができます。



保護者のみなさまへ

「黙食」は味覚をきたえるチャンスです。ご家庭でも、給食の味や食感などについて話をしてみてください。また、6月は食育月間なので、できるだけみんなで食卓を囲むことを意識して、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にしてみてください。