



し ょ く い く

食育つうしん7月号

令和5年6月29日

茨木市立山手台小学校

栄養教諭 栗原 佳菜子

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

食育授業



先日、4年生に給食で出るごみについての話をしました。4年生は社会でごみについての学習をしており、この日の学習では自分にできる身近な取り組みの1つとして給食のごみについて考えました。「おかずのごみを減らすために残さず食べようと思った。」などの感想を書いていました。

また、3年生の理科の植物のつくりの単元で、いつも食べている野菜は根・茎・葉・実・花のつぼみのどの部分を食べているのかについて学習しました。「給食を食べるとき思い出してみたい。」などの感想を書いていました。

3年生も4年生もより身近な食べ物や給食について考えるきっかけになったのではないかと思います。

やさいのひみつ
食べているのはどの部分？



食べているのはどの部分？



・根？
・くき？
・葉？
・実？
・花のつぼみ？

<給食について>

6月30日 はんげしょうこんだて
半夏生献立

7月4日 へいわ かんが こんだて
平和を考える献立

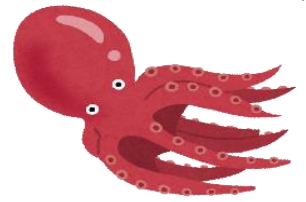
7日 たなばたこんだて
七夕献立

10日 にほん あじ ふくいけん
日本の味めぐり(福井県)

19日 にち がつききゅうしょくさいしゅうび
1学期給食最終日



はんげしょう 半夏生



はんげしょう ねんかん なか ひるま じかんたい なが げし
半夏生は1年間の中で昼間の時間帯がもっとも長くなる夏至から
かぞ 数えて11日目ごろが半夏生といわれ、ことし がつふつか
今年7月2日です。

かんさい はんげしょう ひ た ふうしゅう
関西では半夏生の日にはたこを食べる風習があります。
いね ね あし しほうはっぽう ねづ
「稲の根が、たこの足のように四方八方にしっかり根付きますように」や
いなほ あし きゅうばん ゆた みの ねが
「稲穂がたこの足（吸盤）のように豊かに実りますように」との願いが
こ 込められています。

きゅうしょく がつ にち きん とうしょう
給食では6月30日（金）に「たこいりかきあげ」が登場します。

たなばた 七夕

たなばた がつなのか よる あま がわ わた ねん
七夕のはじまりは7月7日の夜に天の川を渡って年に
いちど あ ゆる
一度だけ会うことを許された「ひこぼし」と「おりひめ」
ちゅうごく はなし ひ ねが こと か たんざく
の中国のお話です。この日は願い事を書いた短冊など
さきたけ かざ たなばた ぎょうじしよく た
を笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べ
たりします。

きゅうしょく がつなのか もく たなばたこんだて きくち
給食では、7月7日（木）が七夕献立です。切り口が
ほしがた み ほしがた はい こめこ
星型に見えるオクラや星型のかまぼこが入った米粉め
い とうじょう
ん入りたなばたじるなどが登場します。



りめん へいわ かんが こんだて しりょう の かてい らん
裏面に「平和を考える献立」の資料を載せていますのでご家庭でご覧ください。