

# 食育だより



令和6年  
6月号

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 大貫 優子

目標 衛生に気を付けて食事をしよう

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠をとることを心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを  
知る。自ら調理し食事の準備を  
することができる。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を  
学び、よりよい食習慣を形成しようと  
努力できる。

#### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、  
栄養面など総合的に判断し、適切に  
選択できる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、  
多くの人々の力に支えられていることを  
知り、感謝して食べることができる。

#### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく  
考えることは相手思いやり、楽しい  
食事につながることを理解する。

#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること  
を知る。地域の歴史や風土に深いかか  
わりがあることを理解し、尊重できる。

こんげつ きゅうしょく  
今月の給食

<本と給食のコラボ>

給食で本に出てくる料理を食べます。2回目(13日)は「サラダでげんき」のりっちゃんのげんきサラダです。動物たちが教えてくれた材料をいれたサラダです。図書室にも「サラダでげんき」があるので、読んでみましょう

<沖縄料理>

18日は沖縄料理を食べます。シシジューシー、にんじんしりしり、サーターアンダギーです。

「シシジューシー」のシシは沖縄の方言で「肉」、ジューシーは「炊き込みごはん」を意味します。切昆布と豚肉の旨味たっぷりのご飯です。「にんじんしりしり」は千切りにしたにんじんの炒め物です。一度ににんじんをたくさん食べる事ができます。「サーターアンダギー」は沖縄のドーナツです。揚げた時にできるぱっくりした割れ目が特徴です。

<食育の日>

今月の食育の日は基本の和食です。ごはん、汁物、おかず、野菜のおかずの一汁二菜が食事の基本です。ごはんとおかず、汁物を交互に食べられるようにしていきましょう。

<入梅いわし>

6月～7月の梅雨入りの時期にとれるいわしを入梅いわしといいますが、この時期いわしは産卵前で一年で最も脂がのっていて美味しいといわれています。

20日は「いわしの蒲焼き丼」を食べます。

<フィリピン料理>

今年度のALTのカザンドラ・メイ・ジュマワン・デロス・レジェス先生の出身国はフィリピンです。25日はフィリピン料理を食べます。献立はごはん、アフターダ、ニラガ、冷凍パイナップル、牛乳です。アフターダは鶏肉と野菜のトマト煮です。ごはんと一緒に盛り付けて食べます。ニラガは少しナンプラーが入った野菜スープです。フィリピンはパイナップルの生産量が世界第三位です。デザートに冷凍パイナップルを食べます。

## よくかんで食べよう!

「噛ミング30(カミングサンマル)運動をご存じですか? 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21(2009)年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれます。

