

6月 食育だより ランチタイム 毎月19日は食育の日 さくら小学校

6月は「食育月間」です!

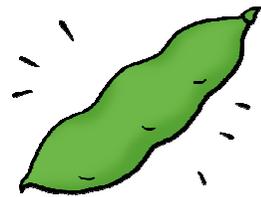
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。



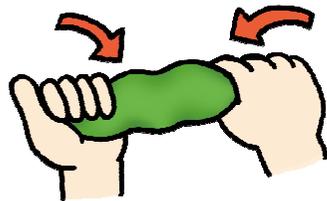
旬の野菜にふれましょう そらまめ

そらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。

そらまめのさや



さやのむき方



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

両方のはじを持って、そうさんをしぼるようにすると、うましさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養



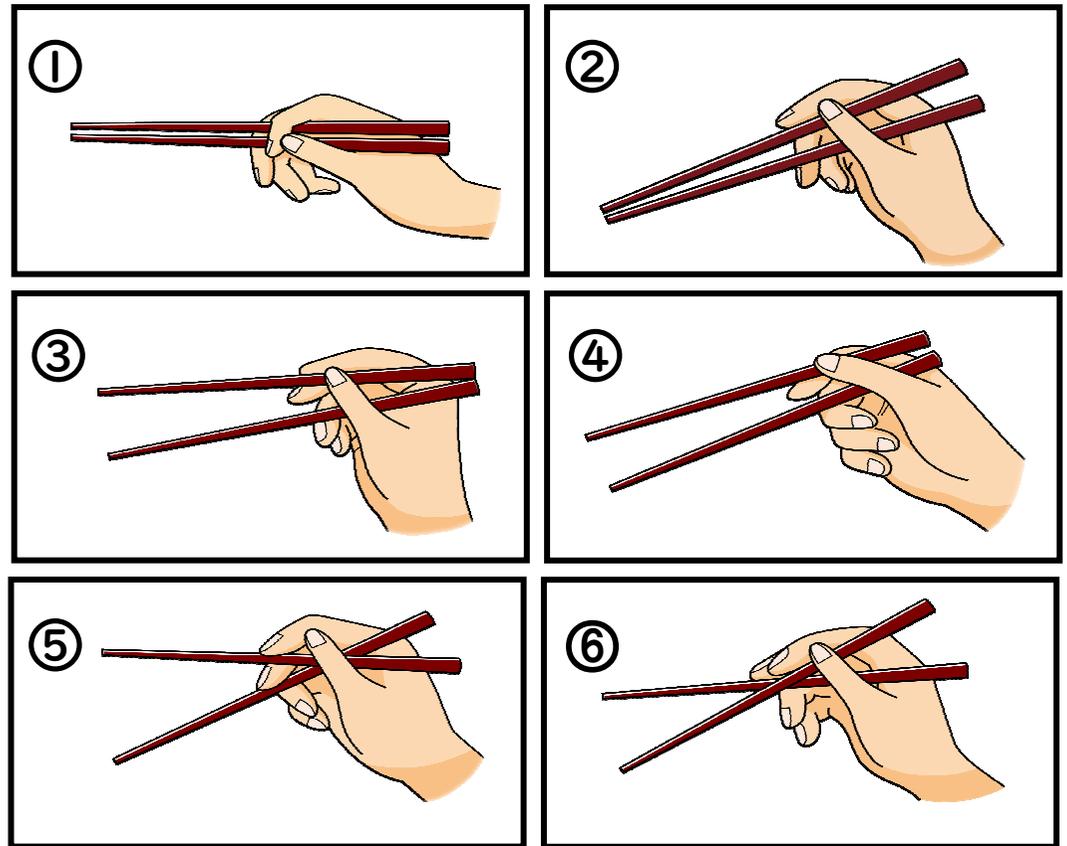
豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

\*本校では6月5日に、2年生がさやむきしたそら豆を全校でいただきます。



はしを上手にかえると、食事がしやすく、見た目もきれいです。

はしクイズ 正しくはしを持っているのはどれかな?



人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

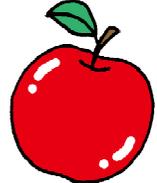
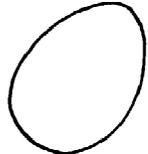
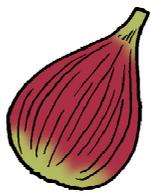
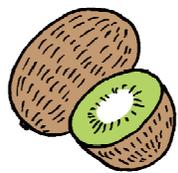
「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

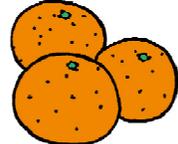
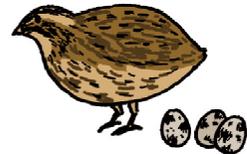
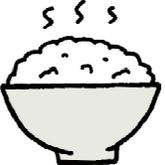
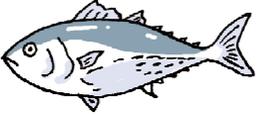
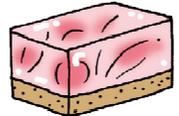
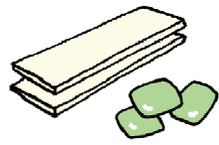
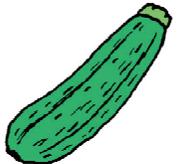




# たべリングリッシュ

## ② アルファベットで遊ぼう

<b>A a</b>  Apple アポオ	<b>B b</b>  Berries ベウリズ	<b>C c</b>  Cabbage キャピジ	<b>D d</b>  Doughnut ドウナツ
<b>E e</b>  Egg エッグ	<b>F f</b>  Fig フィグ	<b>G g</b>  Ginger ジンジャ	<b>H h</b>  Ham ヘアム
<b>I i</b>  Ice cream アイスクリム	<b>J j</b>  Jelly ジェリ	<b>K k</b>  Kiwi キイウイ	<b>L l</b>  Lettuce レティス

<b>M m</b>  Mushrooms マッシュルウムズ	<b>N n</b>  Noodles ヌドオズ	<b>O o</b>  Orange オウレンジ	<b>P p</b>  Popcorn パップコン
<b>Q q</b>  Quail クエイウ	<b>R r</b>  Rice ウライス	<b>S s</b>  Salad サラダ	<b>T t</b>  Tuna トユウナ
<b>U u</b>  Upside-Down Cake アブサイダウンケイク	<b>V v</b>  Vegetables ヴェジタボウス	<b>W w</b>  Wheat ウイイト	<b>X x</b>  Xylitol ザイラトオ
<b>Y y</b>  Yogurt ヨウガアト	<b>Z z</b>  Zucchini ズウキニ	<p>※太字のカタカナはアクセントの場所です。 ※一番最後の「ズ」「ジ」「グ」は「ずう」「じい」「ぐう」とならないよう、短く発音しましょう。</p> <p>◎発音のカタカナは市販のカタカナ英語の本や実際の音を参考に監修者と編集部であくまで参考用にめやすとして作成したものです。実際の指導ではネイティブの先生の発音などをもとにご活用ください。</p>	