

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!

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

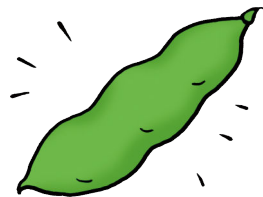
「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう!



旬の野菜にふれましょう そらまめ

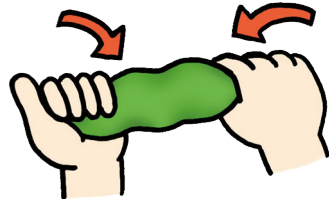
そらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。

そらまめのさや



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。

さやのむき方



両方のはじを持って、そうきんをしぼるようにすると、うまやさやがむけます。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3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。

保護者のみなさんへ

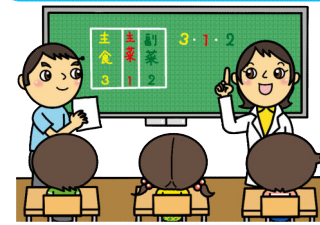
学校における食育 ~食に関する指導~

給食の時間で



●地産地消や旬、食文化などを献立で伝え、あいさつやマナーを学び、思いやりの心も育みます。

授業の中で



●家庭科、保健体育、特別活動、生活科、総合、道徳など、食に関連した内容と連携して行います。

個別的な相談指導で

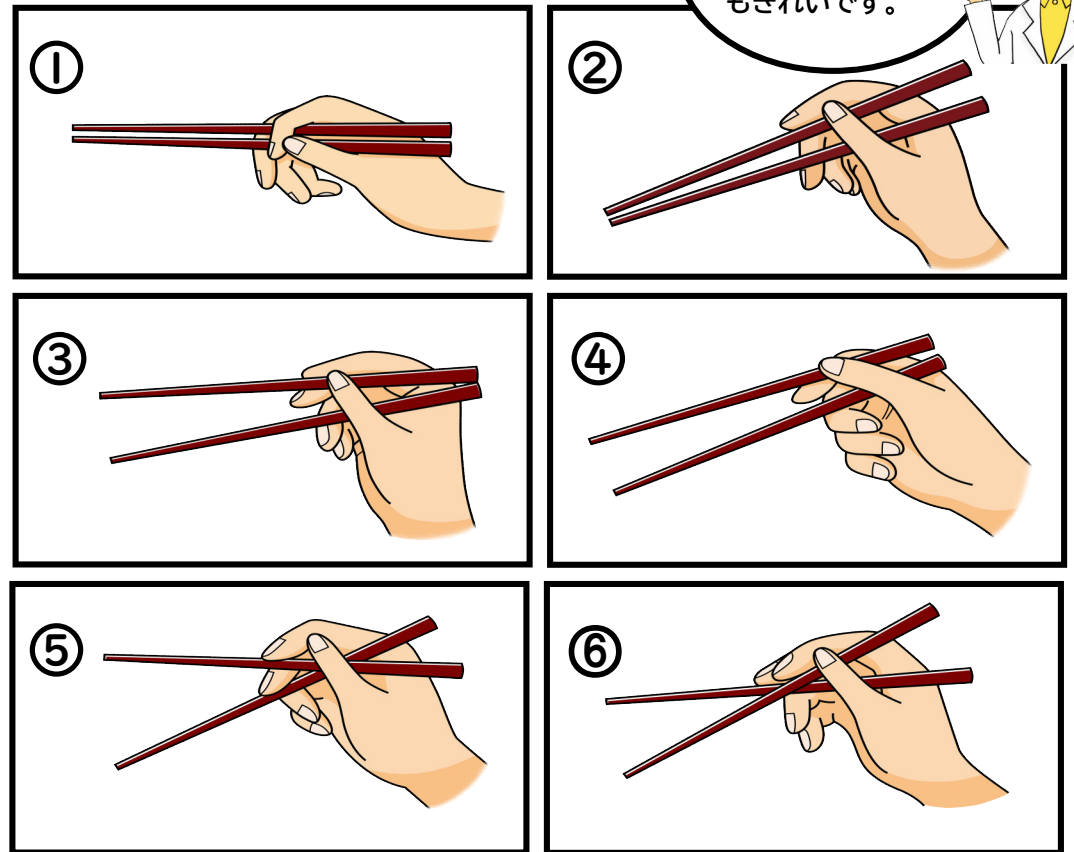


●栄養相談、食物アレルギー対応などを保護者や医療機関と連携して行っていきます。

はしクイズ

正しくはしを持っているのはどれかな?

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。



正しく持てるように練習しましょう