

7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

暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。夏休みまであとわずか、食事・睡眠を十分にとり、楽しい夏休みを迎えましょう。



食育目標
暑さにまけない
食事にしよう

旬の野菜にふれましょう

とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わる時などに必要なビタミンB群を多く含みます。おやつとして食べる機会も多く、夏の健康維持にとても役立ちます。

本校では1日に1年生、こすもす学級が皮むきをし、当日の給食でいただきます。

実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



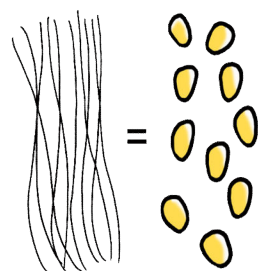
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



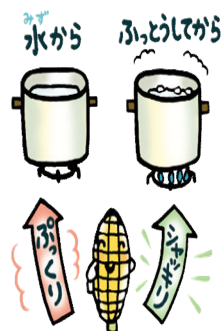
ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。



わくわくドキドキ食育の授業

6月に食育の出前授業、天狗缶詰（株）による『よくかんで食べよう（1年生）』、日本乳業協会による『ミルク教室（2年生）』を実施しました。



まるくてつるつるしている食べ物は前歯や奥歯でよくかんで食べることを教えていただきました。うずらたまごの皮むき体験もしました。

骨のひみつを知り、牛乳を飲むことの大切さを学びました。ジャムラテの試飲もしました。

2年生では、新井理恵栄養教諭による食育の授業『牛乳のひみつをさぐろう』や『そらまめにさやとり』等を行いました。児童の感想を紹介します。

ぎょうにゅう 牛乳のひみつをさぐろうを勉強して
わたしは、ぎょうほねのじゅぎょうをしました。ぎょうにゅうのえいようのカルシウムのおかげで、イライラをしずめていることをはじめてしりました。あとぎょうしょうのぎょうにゅうのカルシウムが227ミリグラムあることをはじめてしりました。ぎょうにゅうをたくさんむと、ほねがつよくなることもまなびました。
これからはぎょうにゅうをのこさずのみたいです。



ぎょうにゅう 牛乳のひみつをさぐろうを勉強して
1日のカルシウムがいっぱいひつようだということがわかりました。あと、ぎょうにゅうとこざかなとチーズととうふとわかめにいっぱいカルシウムがあると思っていなかったで、とてもびっくりしました。これからもいっぱいカルシウムをとりたいと思いました。



そらまめむいたよ

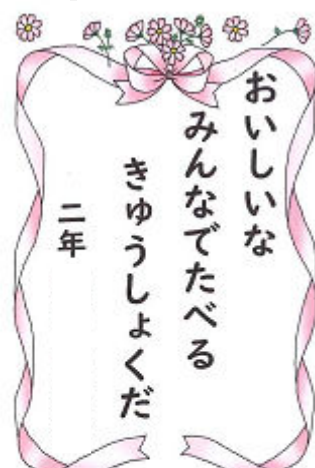
なんで「空まめ」という名前なのかはじめてしりました。名前のいみは、空にむかってのびていくからです。そがわのいろは黄みどりて、うちがわは白です。大きさはすこし大きかったです。さわってみたら、ザラザラしててつめたかったです。はじめてかわむきをして たのしかったです。



そらまめむいたよ

そらまめのかわのうちがわが、白色でふわふわしてて、バナナのようなかたちのかわでした。そらにむかってそだてられているから そらまめという名まえなんだとわかってびっくりしました。

朝食標語・食育標語紹介



朝食標語・食育標語紹介

