

食育だより 6月

令和7年6月号
船橋市立飯山満小学校

いよいよ梅雨の季節になります。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。食事の前には、しっかり手を洗い、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、しっかり睡眠を心がけましょう。また、1日を元気にスタートさせるため、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。



6月の給食の目標は

よくがんで食べよう！です

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にもとてもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める！



リラックスできる！



虫歯を予防する！



運動能力をフルに発揮できる！



消化吸収をよくする！



食べ過ぎを防ぐ！



歯並びや発声がよくなる！

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、子供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「栄養月間」。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。



学校における食育の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を思いやり、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わりがあることを理解し、尊重できる。

ねんせい 2年生「そら豆のさやむき体験」

5月15日に、旬の食材に親しむことを目的に、2年生がそら豆のさやむきを体験しました。さやむき体験の前に、図書室の長須賀先生が「そらめくんのベッド」を2年生全クラスに読み聞かせをしていてくれたので、そら豆のさやをむく前から、「そらめくんのベッドってどんな感じなのか」「においはどうなんだろう」と子供たちはワクワクしていました。当日は、飯山満小学校全校が給食で食べるそら豆なので、しっかり手を洗ってからチャレンジ。子供たちは、「本当にふわふわのベッドに入っていたよ」、「そら豆はツルツルしてた」、「土のようなにおいがした」、「楽しかった、またさやむきをしたい」など色々な事を発見し楽しそうでした。むいたそら豆は給食室へ届けられ、調理員さんが美味しくゆでてくれました。給食時には、そら豆が苦手と言っていた児童も食べていました。美味しい食材を運んでくれた八百屋さん、美味しく調理してくれた調理員さんにも感謝して食べて欲しいと思いました。旬のそら豆は5～6月しか味わえません。また来年が楽しみです！！

さやのむき方について

先生が説明してくれました

さあ、いよいよ

さやむき体験スタート

当日の朝に納品された
千葉県産の「そら豆」

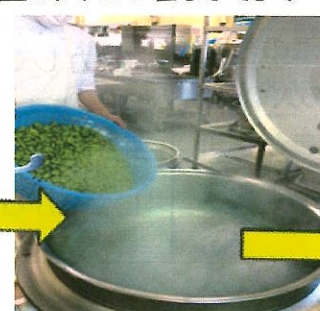


とても上手におけました

そらめくんのふわふわベッド



大きなお釜で、ゆでて塩をふります



その日の給食



2年生がむいてくれた
そら豆は大きなカゴに
いっぱいになりました！！

納豆和え（4人分）



（材料）

ひきわり納豆	50g（1パック）
にんじん（千切り）	中 1/4 本（100g）
ほうれん草（2cmに切る）	2/3 束（100g）
キャベツ（1cm短冊）	大きい葉4枚（150g）
A しょうゆ	大さじ1と1/2
練りからし	少量
かつおぶし	1パック（2gくらい）

【作り方】

- ①にんじん、ほうれん草、キャベツはゆでて冷やす。
 - ②納豆は糸がひくまでよく練ってから、Aを加えて和える。
 - ③①の水分をよく切って②とかつおぶしを和える。
- ☆ほうれん草の代わりに、小松菜でも大丈夫です！！

「食」でつながる！ふなばし 船橋市食育展が開催されます

イオンモール船橋（山手 1-1-8）

6月3日（火）～8日（日） 1階メイン通路にて展示※店舗の営業時間に準じます。

7日（土）・8日（日）の11時～16時は光の広場でイベント開催！

・手のひらかざしてベジチェック・・・センサーに手を30秒かざすだけであなたの推定野菜摂取量がわかります！

・船橋産食材の即売会・・・「ふなばし MORE ベジ協力店」とコラボした船橋産食材の即売会！

・フードドライブ・・・ご家庭で眠っている食品はありませんか？集まった食品はフードバンクふなばしへ寄付します！

・紅茶の魅力・・・紅茶の匂い比べや、紅茶クイズを実施します！

・東京湾回転寿司・・・展示している食品サンプルで、生き物や歴史的背景が学べます！

船橋市保健福祉センター（北本町 1-16-55）

6月10日（火）～15日（日） 1階にて展示

10日（火）・11日（水）の13時～15時 栄養学習室でイベント開催！

適塩みそ汁試飲体験/ベジチェック

天然だしを使ったからだにやさしい適塩みそ汁の試飲体験やベジチェックを実施します！