

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和3年5月31日

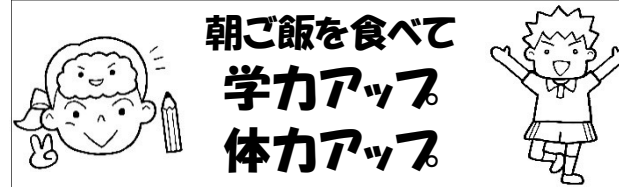
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組めればと思います。



## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p>  <p>おなかがついて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p>  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p><b>さまざまな味を経験させる</b></p>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p><b>減塩を心がける</b></p>  <p>子供のころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>



朝ごはんには、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

脳にもエネルギーが補給されるため、勉強の能率が上がります。また、朝の十分な栄養摂取は、体力向上にもつながります。

1日のはじめに食べる食事は1日の活力源。毎日しっかり食べましょう。



## 食育日記～1年生「グリーンピースのさやむき」～ ～2年生「そらまめのさやむき」～



「グリーンピース、かわいく並んでる!」、  
「そらまめくんのベッド、ほんとにふわふわ!」  
子供たちは、たくさんの発見をしながら「おいしくなあれ」と、心を込めて頑張っていました。旬の美味しさを味わうとともに、食べ物や人との「ほんもの」のふれあいも食育で大切にしたい取組です。



## ～つくってみませんか～

### <スタミナ納豆>

※納豆3～4パック分  
(給食では納豆15gを1人分としていました。)

(材料) 分量 (目安)  
ひきわり納豆 120g (3～4パック)

ごま油 5g (小さじ1強)  
にんにく 2.5g (1/2かけ)  
しょうが 3g (1かけ)  
鶏ひき肉 120g  
しょうゆ 10g (小さじ2弱)  
酒 10g (小さじ2)  
砂糖 10g (大さじ1)  
万能ねぎ 60g  
タバスコ 少々  
ごま油 少々

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②ごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら、鶏ひき肉を入れてさらに炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、酒を加え、納豆、万能ねぎを加えて炒める。
- ④しょうゆ、砂糖、タバスコ、ごま油を加えて味を調える。

※鳥取県の郷土料理として出した料理です。にんにくやしょうが、ごま油の香りやタバスコがアクセントになり、納豆が苦手な子供たちも「おいしい!」と、食べる事ができていました。

※給食は加熱調理を基本とするため納豆も炒めました。ご家庭では、炒めたひき肉を作り置きして、食べるときに、納豆や調味料を加えて混ぜ合わせてもよいと思います。お試しください。