平成 28 年 6 月 28 日
大崎市立古川第四小学校

6月は食育月間です!

食べることは生きるために欠くことのできないものです。健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに食文化の継承や、感性、好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会に「食育」について考えてみましょう。

4小の子ども達の課題は？

食育担当での話合いの結果、給食時の様子で子ども達によく見られる傾向や課題として挙げられたことはこのようなことでした。

- ばっかり食い（料理を一品ずつ食べていく）
- 話に夢中になり、食べる時間が足りなくなる
- 気に入らないおかずに手をつけず、残すことに抵抗がない
- 食事中の姿勢やマナー（片手食べ、背もたれによっかかる。汁椀を持たず犬食い、はしの持ち方が正しくない等）

本校での課題に対しては、その都度の声掛け、「もぐもぐタイム」として食べることに集中する時間を設ける、食育の授業を通しての全体指導等で、少しずつ指導を進めていきたいと考えております。ご家庭でも上記について思い当たることがありましたらぜひ声掛けをお願いいたします。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング！

料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物！

旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓！

学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い！

家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫！

見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切にする心が育まれます。

できるところから始めてみませんか

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

食中毒、３つのきまりで防ぎましょう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。
夏の食中毒を「3 つのきまり」で防ぎましょう。

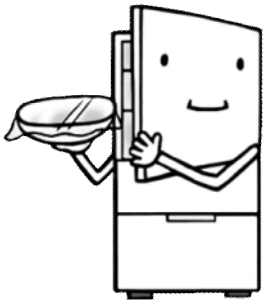
きまり１

菌・ウイルスをつけない！

手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。

きまり２

菌・ウイルスを増やさない！



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎてしまったら､思い切って捨てましょう。

きまり３

菌・ウイルスをやっつける！

料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁･まな板などの調理器具、たわし･スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

作ってみませんか

おうちで作る福神漬け

＜材料　１回分＞

きゅうり（小口切り）　100g（1 本）
大根（1．5㎝の色紙切り）　80g
れんこん（1．5㎝の色紙切り）　30g
しょうが（せん切り）　3g
しょうゆ　18g（大さじ1）
酢　5g

子ども達には敬遠されがちな漬物ですが、この手作りの福神漬けは残食が少なく、人気料理の１つです。ほんのり甘い味付けが子ども達の好みに合うのかもしれません。

下ごしらえした野菜を、生姜の入ったたれを熱いうちにからめるのが、味をより染みこませるポイントです。

＜作り方＞

1, きゅうり、大根は軽く塩をして水気が出たら絞る。れんこんはさっと湯通しし、水で冷やし水気を切る。
2, 生姜と調味料を一度煮立てる。
3, 調味料が熱いうちに1の野菜を加えて和える。タッパーなどの容器にいれ、冷蔵庫でしばらく置く。
4, 1時間くらいおいて味がなじんたら出来上がり。

（※給食では、衛生管理のため、きゅうり，大根もいったん茹でています。）