



食育だより

岩国市立灘小学校
令和5年6月19日
(毎月19日は食育の日!)

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食育とは・・・さまざまな経験を通じて、「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。

6月12日(月)から16日(金)は、地場産給食週間でした!

学校給食でも、地元の食材を使い「地産地消」の取組を進めています。学期に1回、地場産給食週間(山口県産の食材をたくさん使う週間)を実施しています。地場産給食週間の献立をいくつか紹介します。

6月12日(月)

ごはん、大豆入り鶏そぼろ、相性汁、牛乳



県産の食材

米 鶏肉
卵 大豆
豆腐 みそ
にんじん
たまねぎ
ねぎ
じゃがいも
牛乳

6月14日(水)

パン、大豆のシチュー、
ひじきのマリネ、牛乳



県産の食材

パン 大豆
ひじき
にんじん
たまねぎ
小松菜 大根
きゅうり
じゃがいも
牛乳

6月15日(木)

ごはん、チキンカツ、ゆずきち和え、
豆腐汁、牛乳



県産の食材

米 鶏肉
豆腐 油揚げ
わかめ
小松菜
キャベツ
にんじん
たまねぎ
ほうれんそう
ゆず果汁
牛乳

地産地消

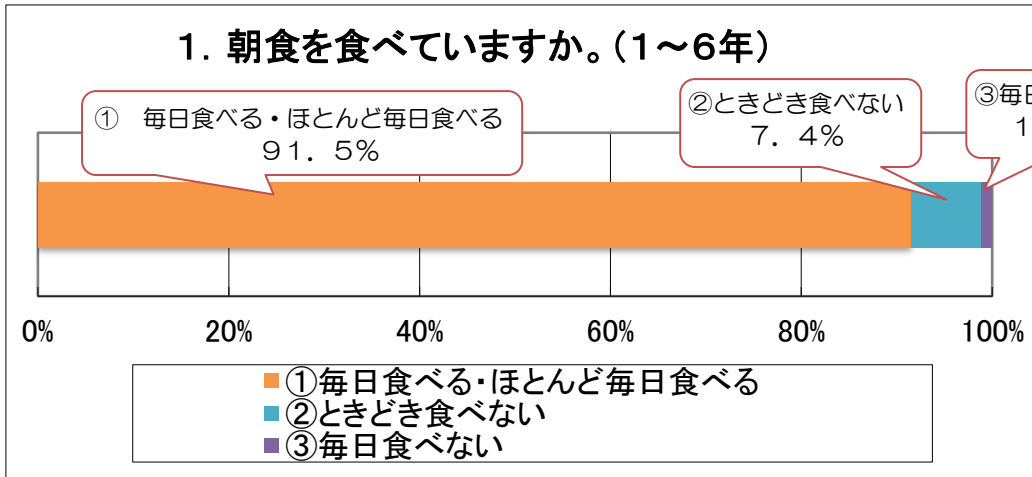
地域で生産された食材を、その地域で消費することを地産地消といいます。地産地消は、新鮮で美味しいものが食べられ、生産者が分かるため、安心して食べることができます。食材を運ぶ距離も短くなって、地球環境にも優しいなど、よい点がたくさんあります。



5月に実施した食育アンケートの結果をお知らせします！



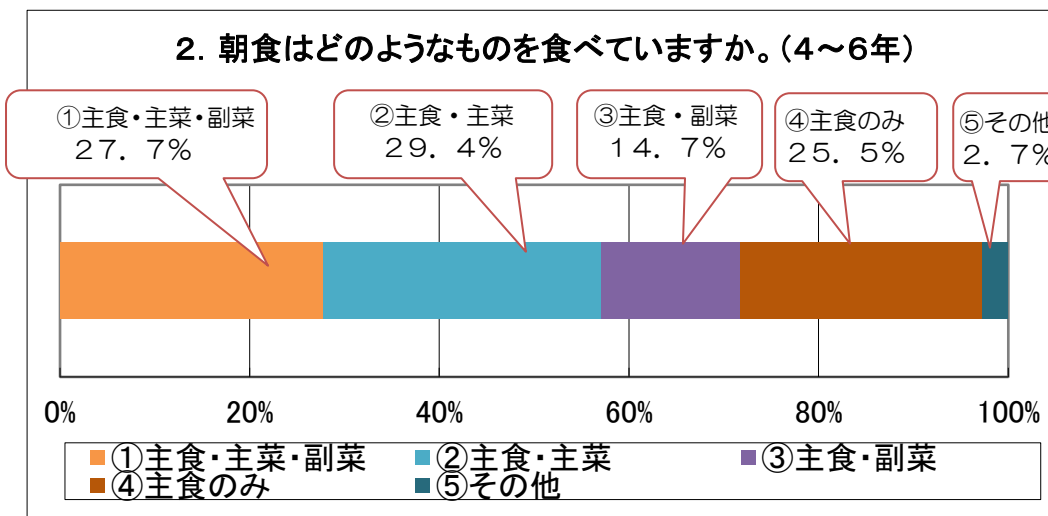
1. 朝食を食べていますか。(1～6年)



9割以上の児童が、朝食を「毎日食べる・ほとんど毎日食べる」と答えました。

朝ごはんを食べていない人は、まずはパンやおにぎりなど、準備が簡単なものから食べてみましょう。

2. 朝食はどのようなものを食べていますか。(4～6年)

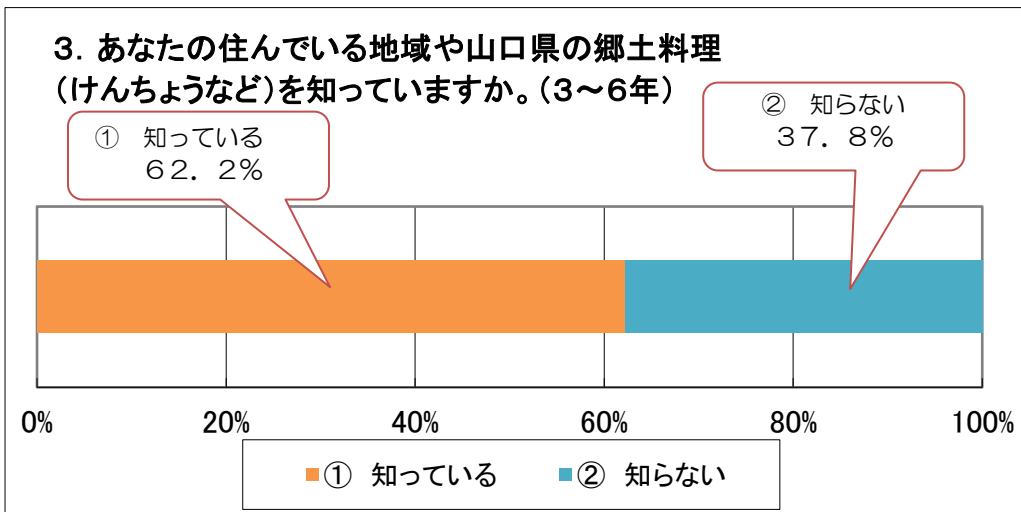


小学校6年間は、身体が成長する大事な時期です。成長に必要な栄養素を確保するためには、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい朝食を食べるとよいですね。

朝食は、1日の元気の源です。朝食を食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝食をぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日欠かさずに朝食をとりましょう。

しかし、栄養バランスの整った朝食がよいと分かっているにもかかわらず、忙しい朝に毎日きっちり準備するのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝食に近づけるような工夫をしてみましょう。

3. あなたの住んでいる地域や山口県の郷土料理(けんちょうなど)を知っていますか。(3～6年)



郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。

三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県は、海の幸、山の幸、里の幸が豊富で、伝統的な郷土料理が数多く伝えられています。給食でも「けんちょう」などの郷土料理が出ます。

