

食育だより

平成28年12月22日
旭北小学校

2学期の食育を振り返って・・・

5年生は11月に「ご飯のよいところを見つけよう」を学級活動で行いました。ご飯を主食にする
ことで、魚、大豆、きのこ、海草、野菜などを取り入れたバランスのよい食事ができることを発見する
ことができました。5年生は今年度、総合的な学習の時間や家庭科でも「食」についてたくさん勉強し
ています。12月に行ったアンケートでは「1学期に比べて野菜の大切さを意識するようになったと思
いますか」という質問に、「思う」と答えた児童が60%を超えました。「思わない」と答えた児童は
11%でした。いろいろな場面で「食」について学ぶことで、自分の食生活を見直すことができ、意
識も変わっていきます。家庭と学校で連携して食育を行い、将来の健康につながるというですね。

2年生は「へんしんしてできたべものを作ろう」を行いました。魚や大豆などから作られる加工食
品について学習し、家庭の食事や給食に使われている食品の中に、元の姿とは全く違う形に変わる食品
があることに気付くことができました。また、「野菜を育てている人に聞いてみよう」では、JAあいち
知多のご協力で、知多市に住む小松菜農家の森本さんをお招きして、野菜作りの大変さを教えていた
きました。森本さんのお話を聞く児童は真剣に耳を傾け、熱心にメモをとっていました。そして、当日
の給食に使われていた森本さんの作った小松菜を味わって食べました。

また、お礼のお手紙には、「小松菜のことがよくわかりました」「給食の小松菜はとってもおいしいで
す」という感謝の気持ちがいっぱい書かれており、森本さんとJAの方がとても喜んでおられました。



小松菜に興味津々な子どもたち



小松菜農家の森本さん（左）とJAの中野さん

冬を元気に乗り切りましょう!!

インフルエンザや感染性胃腸炎（胃腸かぜ）の心配な季節がやってきました。抵抗力の弱い小さなお
子さんやお年寄りのいるご家庭では、生ものはなるべく避け、しっかりと加熱調理をしたものを食べる
ようにしましょう。また、冬は体を中から温める効果のある野菜がおいしい季節です。野菜に多く含ま
れるビタミンは免疫力を高めて病原菌に負けない体をつくります。さらに、食物繊維が便秘を防ぎ、腸
内環境を整えることで、胃腸かぜなどにかりにくくなったり、感染しても症状が軽く済んだりします。
鍋料理や温野菜などにして野菜をたっぷり食べるように心がけたいものです。

お家で作ってみよう☆簡単おやつ！

冬休みは楽しい行事がたくさんありますね。みんなで集まって楽しく過ごすときの一品に、人気の
メニューをお家で作ってみませんか？給食でリクエストの多いメニューです。

※油を使うメニューを子どもさんが調理する際は、大人と一緒にいきましょう。

くれんこんチップ> (4～5人分)

- ・れんこん・・・200～250g・・・2mmくらいの厚さに切る
- ・揚げ油
- ・塩・・・少々（お好みで）☆青のりを加えてもよい
- ① 油を180℃に加熱する。
- ② うす切りのれんこんをバラバラと入れ、きつね色になるくらいまで揚げる。
- ③ パットに広げて塩を振ってでき上がり。

きなきこ揚げパン> (4～5個分)

- ・バターロール・・・30gくらいの小型のもの・・・4～5個
 - ・揚げ油
 - ・きなきこ・・・約20g
 - ・さとう・・・約20g
 - ・塩・・・ひとつまみ
- ※きなきこの味はお好みでととのえてください。
※きなきこは少し多めに作るとよいです。
- ① 油を180℃に加熱する。
 - ② パンをくるくると回しながら揚げる。
 - ③ パットに上げ、油を切る。
 - ④ きなきこをまぶしてでき上がり。



旭北小学校 栄養教諭 谷口椰子

----- き り と り -----

食生活などで気になることや、知りたいことなどがありましたらお知らせください。今後の食
育に活用させていただきます。差し支えなければお子さんのお名前もお願いします。

お子さんの名前 _____ 年 _____ 組 _____