

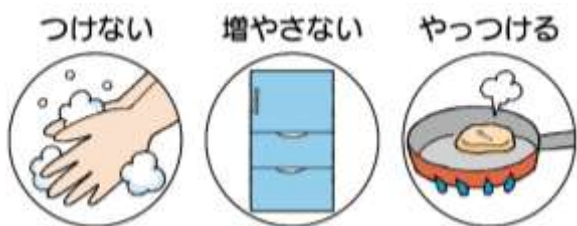
給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和4年6月8日
松戸市立松飛台第二小学校
6月号

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がって、蒸し暑い時期となりました。食事前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、衛生管理に気をつけて過ごしましょう。調理の際には、しっかりと加熱する、調理後はすぐに食べる、保存する場合は冷蔵庫に入れるなど、食品の管理にも気をつけましょう。

食中毒を防ぐ3つのポイント



食中毒予防の3つのポイントは「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、しっかりと手洗いをします。「増やさない」ためには、購入後なるべく早く冷蔵庫へいれます。「やっつける」ためには、しっかりと加熱することが大切です。

毎年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、生きる上でも基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。



～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 心と体の健康を維持できる | <input type="checkbox"/> 食事の重要性や楽しさを理解できる |
| <input type="checkbox"/> 食べ物の選択や食事づくりができる | <input type="checkbox"/> 一緒に食べたい人がいる |
| <input type="checkbox"/> 日本の食文化を理解して伝えることができる | <input type="checkbox"/> 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ |

家庭でできる食育ってどんなこと？



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。「こ食」は、食の好み偏りがやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。

家庭でできる食育として、まずはみんなで食卓を囲む時間を増やしてみるのはいかがでしょうか。

1年生が「そらまめのさやむき」をしました

6月5日(月)に1年生と「そらまめのさやむき」をしました。そらまめはその日の給食に全校で食べました。

事前に担任の先生に絵本「そらまめくんのベット」を読み聞かせをしてもらいました。また、栄養士からはそらまめの育ち方とむき方について説明をしました。活動では、実際に「ベット」を初めて見たり、触ったりする児童も多く、興味津々でした。

そらまめ特有の香りがありますが、この季節にしか食べられない旬の味です。みんなでおいしくいただきました。



おし
教えて
なまえ ゆらい
名前の由来



そらまめ



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

おいしいのは
3日間だけ!?



そらまめ



そらまめは、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけといわれています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを買ったら、その日のうちに食べましょう。冷凍保存する場合は、かためにゆでてから保存しましょう。



1年生からの感想

はたけのにおいがしたよ。きゅうしょくがたのしみです。ベットがほんとうにありました。

たのしかった。こころがあたたかくなった。とてもいいけいけんだった。

ベットのいろはしろで、ふわふわしている。おまめがでてきたとき、かわいかった。

ちいさいそらまめがはいつたよ。ベットがふわふわだったよ。



7月は、2年生と「とうもろこしの皮むき」
3年生と「松戸えだまめのさやとり」を行う予定です。
日には7月の献立予定表でご確認ください。