



# 給食だより 6月号

東京農業大学稲花小学校  
発行日 2019年5月17日  
発行人 校長 夏秋啓子  
栄養教諭 梅本葉月

## ◇ 6月19日は「食育の日」です ◇

6月は、食育基本法が定める「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。農大稲花小では、給食を通して、食べ物や自然について興味を持って学びを深められるように、給食を生きた教材として献立を作成しています。

登校前に、献立表をチェックし、どんな料理が登場するのか想像して給食を楽しみにしてくれている児童がたくさんあります。給食を食べながら料理について感想を伝え合ったり、これまでの食体験と結び付けてあれこれと会話を楽しんだりする姿が見られ、「食」への関心の高さが伺えます。ぜひ、ご家庭でも、給食を切り口に、様々なお話をして食育を実践してください。

### 食育基本法より

### 食育とは・・・



- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- 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こと。

### ご家庭でも実践していただきたい食育



- 家族みんなで食卓を囲みましょう  
「いただきます」「ごちそうさま、はしの持ち方など、正しいマナーを身につけましょう。

- お手伝いをさせましょう

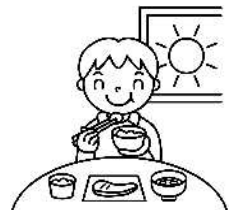
一緒に食事の支度や買い物を行い、食べものや選び方について、おしえてください。



- 朝ご飯を食べる習慣を！

朝ご飯は、1日の元気の源です。

しっかりと朝ごはんが食べられるように、早寝、早起きの習慣を整えましょう。



- 様々な味の経験を

幼ないころから好き嫌いに関係なく、様々な味を経験させることで、味覚の幅が広がります。「苦手な食べものでも一口だけで食べてみよう」など、声かけをし、食べられたらほめてあげてください。

## ◇ 野菜をおいしく食べるコツ ◇

「食べた方が体に良いことは、頭ではわかっているけど、野菜が苦手」という児童は多いものです。それもそのはず、野菜に特徴のある「苦味」や「酸味」は、ヒトの本能として「毒」と認識してしまうからです。反対に、エネルギーになる「甘味」や「旨味」は体が欲します。

そこで、サラダ・和え物・スープ・味噌汁などの野菜料理には、「旨味」になる動物性の食品、例えば、チーズなどの乳製品やハム・ソーセージなどの肉製品を組み合わせるとおいしく食べられます。サラダに粉チーズをかけてシーザーサラダにしたり、野菜スープにベーコンを加えたりすると、苦みや酸味が和らいで、食べやすくなります。

※6月の献立は、5月24日にお知らせします。

### 児童に好評だったシーフードサラダのドレッシングレシピ

#### 【材料】

キャベツ、わかめ、ゆでたイカやホタテなどのサラダ  
200g分に対するドレッシングの量

油	小さじ1杯
酢	小さじ1杯
レモン汁	少々
薄口醤油	小さじ1/2杯
三温糖	小さじ1杯
こしょう	少々

#### 【作り方】

油以外の調味料を泡だて器などで、よく混ぜてから油を入れて、さらによく混ぜてドレッシングをつくる。