

◇ 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。

3月からの一斉臨時休校により約3か月間、学校への登校ができない期間が続きました。このことで、家族みんなで食事の準備をしたり、一緒に食卓を囲んだりする時間が増え、いっそう「食」を楽しむ力が育まれたのではないかと想像しています。

一方で、ご家族のお仕事の状況や移動制限により家族一緒にいる時間が減ってしまったり、食事の準備に時間をかけたりすることができなくなってしまったなど、様々な事情で、かえって「食」を楽しむ余裕がなかったというご家庭もあるかもしれません。

生きる上で欠かせない「食」ですが、人生100年、1日に3回食事をすると、約10万回の食事の機会があります。1回の食事時間を20分と考えて、なんと、34000時間、起きている時間を1日17時間とすれば、ヒトは、生涯で2000日間（約6年！？）、「食べる」という行為に時間を費やします。「食べる」行為だけでなく、食品を買って、食事を準備したり、食べながら会話をしたりする時間も加えれば、もっと多くの時間を、「食」という営みに費やします。

人生の中で、多くの時間を費やす「食」、その食の営みが、単に空腹を満たすだけの単純な時間ではなく、生活に彩を与えるより豊かなものであってほしいと願っています。

改めて、この機会に、「食」を通して得られる心や体の豊かさに目を向けて過ごしてみましょ。

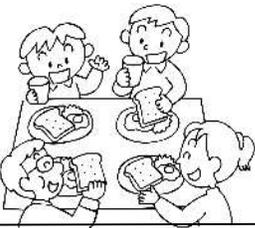
食育基本法より

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、様々な食品を目にしながら、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。

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。給食が再開されても、新型コロナウイルス感染防止措置のため「楽しく会話をする」ということが、しばらくはできませんが、五感を使いながら「静かによく噛んで食べる」ことで、食品や料理とじっくり向き合うことができるのではないかと考えています。

◇ 家庭での食育のヒント ◇

ご家庭での食育のヒントになりそうなものを下記にご紹介いたします。

■加工食品づくりに挑戦♪

○梅酢・梅シロップづくり

ちょうど、今の時期は、梅が店頭に並んでいます。インターネットで、様々な梅酒の作り方を検索することができます。

梅の種類、砂糖の種類、酢の種類、漬け時間や、材料の割合が異なることで、出来上がりは大きく通にもなります。全く同じ分量で作っても、梅の熟し方や気温でも味が変化します。

使った梅の品種や材料の分量を記録しておいたり、毎日写真に撮って、色や気温の変化を記録したりして、出来上がりを予想したり、変化を考察してみるのも面白いかもしれません。



○大豆みそづくり

日本の家庭でのみそづくりは、細菌が繁殖しにくい冬の時期に「寒仕込み」をすることが多いですが、近年は、空調設備が整っているので、きちんと衛生対策をして仕込めば、いつ仕込んでもうまくなります。

6月に仕込むと、夏を超すので発酵が早く進むので、10月にはおいしく食べられます。

梅酢や梅シロップと同じく、作業時間や保管状況、天地返しタイミングで、出来上がりが異なります。

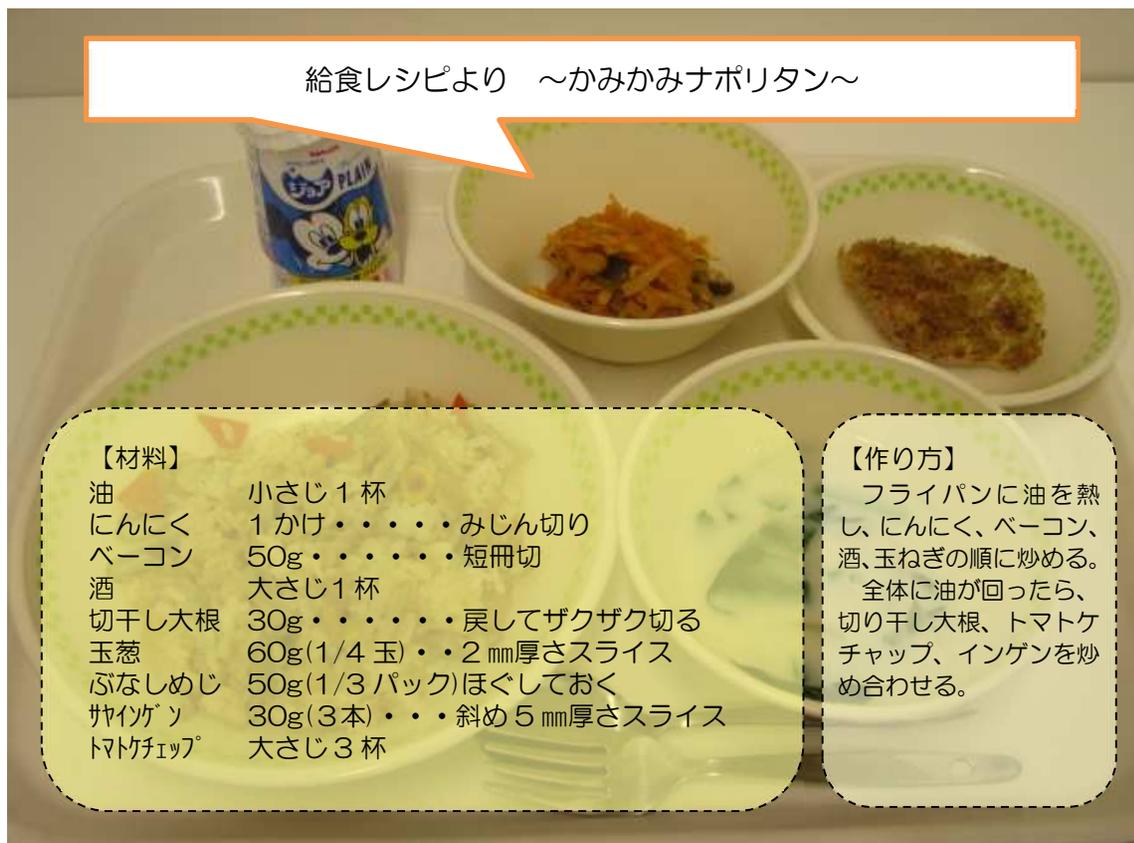
■ 噛み応えのある食品や料理を意識して食べてみる♪

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。また、6月4日は6と4の語呂合わせから「虫歯予防の日」とも言われています。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促すことで、食べ物の消化吸収を促進し、また、口腔や脳の発達に寄与することが知られています。

よく噛んで食べられる歯ごたえのある食品や料理を意識して食卓に登場させるのもよいかもしれません。

給食でも何度か登場した、切干し大根の歯ごたえを生かした「かみかみナポリタン」のレシピを紹介します。

切干し大根は、生の大根を干して体積が小さくなった分、消化に優れたジアスターゼや食物繊維をたくさん摂ることができる良さもあります。



■インターネットを使って、情報収集をする♪

食に関する情報を集める際に役立つサイトをご紹介します。

○国立健康栄養研究所

食生活や運動を通じた健康の維持増進、健康食品や栄養療法についての各種情報が豊富です。

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/>

○農林水産省 食育の推進

食育に関連する役立つサイトがまとまっています。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

○消費者庁 食べもののムダをなくそうプロジェクト

「新しい生活様式」で食べ物のロスを減らす工夫が紹介されています。

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/

○文部科学省×PLICERESS 食べるが「価値」

2012年に放送されたドラマ「PLICERESS」と文部科学省がコラボした食育の情報サイトです。

<https://www.mext.go.jp/syokuiku/index.html/>



◇ 6月の献立について ◇

6月の献立は、新型コロナウイルス感染症への対策として、下記の点を考慮しておりますことをご承知おきください。

- 手を使って皮をむいたり、包装をはがしたりする際に、食品に直接触れやすい料理を控えております。
(みかんなどの皮付きの果物、カップケーキなど)
- フードロスを最小限にするため、パンや生麺など、製造後の保存期間が短い食品の使用を控えております。

当面の間、新型コロナウイルス感染防止措置の一環として、給食の配膳は原則としてすべて教員が行います。そのため、児童が楽しみにしている給食当番は、しばらく中止といたします。