

# 食育だより

幸松小学校  
平成28年7月14日号  
毎月19日は食育の日



## 幸松小 一学期の食育

1学期もあとわずかです。夏休みを元気に過ごすためにも規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活の基本は“早寝、早起き、朝ごはん”です。

### ～熱中症予防～ 夏の水分補給

私たちの体は60～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。夏は、体温調節のため、たくさんの汗をかき、水分が失われますから、上手に水分補給をしましょう。

◇ 三度の食事をしっかりと  
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、三度の食事からもかなりの水分をとることができます。また、食事からは、汗などで失われた塩分などのミネラルも補給できます。

### ◇ 通常の水分補給は水や麦茶・緑茶などエネルギーの低いものを

- \*牛乳は、不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、脂肪分も多く含むため飲み過ぎは禁物です。(理想は1日400ml)
- \*ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので一日一回コップ1杯が限度でしょう。
- \*スポーツ飲料は、健康によいイメージがありますが、他の清涼飲料と同じに考え、飲み過ぎには気を付けましょう。



### 口のみのタイプの水筒に注意!



口の中には百億個の細菌がいるとも言われています。一度口を付けた水筒の中身には当然この細菌が入り込んでいて、時間の経過とともに増殖しています。ペットボトルの口のみも同様です。コップに移して飲むのが理想といえます。

また、水筒の飲み口は複雑な構造で、きれいに洗ったつもりでも汚れが残っていたり、水滴が残っていたりします。衛生には、十分気をつけましょう。ペットボトルをくり返し使う場合も、口のねじの部分や栓の内側をよく洗い乾燥させましょう。

また、水筒の中身を調べたところ、水出しのお茶>煮出したお茶>水道水の順に細菌の検出頻度が高かったそうです。

(参考) 暮らしと微生物 北里大学 名誉教授 医学博士 田口文章



給食に使用する食材のさやむきや皮むきをし、むいた実を給食室に届けました。この体験を通して、その食材の旬やよさを知りました。また、農家の方や調理員さんへの感謝の気持ちを育むことができました。

### グリンピースのさやむき 5月：2年生

さわったらびかーんとかがやくほどすべすべしていました。

グリンピースがさやについていて、さかさにしてもおちませんでした。

大きいまめや小さいまめがありました。8こ入っていました。

さやがかたくて、手がいたくなりました。



### そらまめのさやむき 5月：1年生



ふわふわまるでくもみたい。

ぱりっというおとがしたよ。

はあとがたった。

さやが、かたかった。

なかがふとんみたいだった。

おおきいまめだったよ。

### とうもろこしのかむむき 7月：3年生



とうもろこしのいろいろなりょうりを食べてみたいです。

かわは、するするむけました。ひげをとるのが大変でした。

とうもろこしは、2しゅるいの花がさくそうです。この話をきいてびっくりしました。

中は、とてもきれいにぎっしりつぶがはっていました。

とうもろこしはコーンフレークなどに使われていました。

とうもろこしについている毛はとうもろこしのつぶから出ています。



## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度6月分(6月1日～6月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。  
幸松小学校

	品目		産地			品目		産地	
主食	米		埼玉(春日部)		青果類	さつまいも	使用なし		
	パン		埼玉、アメリカ、カナダ			なす	埼玉		
	めん		埼玉、アメリカ、カナダ			えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳		埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟		エリンギ	使用なし			
青果類	にんじん		千葉	埼玉	しめじ	新潟			
	たまねぎ		兵庫	埼玉	はくさい	使用なし			
	じゃがいも		長崎	茨城	さといも	使用なし			
	こまつな		埼玉						
	ほうれんそう		栃木						
	キャベツ		愛知	埼玉	群馬				
	きゅうり		埼玉						
	もやし		栃木						
	だいずもやし		使用なし						
	チンゲンサイ		茨城						
肉類	ぶた肉		群馬						
	とり肉		岩手						
	牛肉		使用なし						
	さけ		北海道	岩手					
	さば		ノルウェー						
	さんま		使用なし						
	あさり		愛知						
	いか		ペルー						
	えび		ベトナム	タイ					
	しらす干し		静岡						
魚介類	ちりめんじゃこ		瀬戸内海						
	メルルーサ		アルゼンチン						
	さわら		韓国						
	あじ		ベトナム						
青果類	ねぎ		茨城						
	ごぼう		群馬						
	だいこん		茨城	青森					
	ピーマン		茨城						
	にんにく		青森						
	しょうが		高知						
	かぼちゃ		使用なし						
	みずな		茨城						
	とうもろこし		アメリカ						
	さやいんげん		鹿児島	北海道					
ブロッコリー		使用なし							
にら		茨城							
たけのこ		福岡	熊本						

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。

### 田植え 5月：5年生

学区内にある白石様にお借りした田んぼで、今年も5年生が田植えをしました。農家の方のご苦勞を知るとともに、最後に機械による田植えも見せていただき、今と昔の田植えの違いを知ることができました。植えた苗もしっかり根付き、青々と育ってきています。10月の稲刈りが、楽しみです。



植える位置を教えてくださいました

### おはし名人への道 6月：3年生

「はし」を正しく持てない児童が増えています。はしが正しく持てないと、食事の姿勢が悪くなるだけでなく、食事に時間がかかってしまうため食べきれなかったり、食べづらいことを理由に残してしまったりしています。そこで、はし使いのマナーや使い方を学習しました。



はしで豆運び

### お弁当の日の取組 6月：全校

ご協力ありがとうございました。

朝のお忙しい時間でしたが、お弁当の日の取組にご協力をいただきありがとうございました。多くの子どもたちがお弁当作りにかかわっていました。おにぎりを作ったり、卵焼きに挑戦したりしていました。低学年にも料理を手伝った児童がたくさんいました。



お家の人と一緒に作ったお弁当

### 食育紙芝居 6月：給食委員会



紙芝居

雨のため、外で遊べない昼休みに1年生に食べものに関する紙芝居を読んであげました。



なすの収穫

### なすの収穫 7月：園芸委員会



調理員さんに届けました

園芸委員が育てたなすを給食調理員さんをお願いして「夏野菜カレー」に入れてもらいました。



切る



いためる



できあがった野菜いため



ゆでる



ゆで野菜サラダのドレッシング作り

家庭科で、5年生は「ゆでる」学習、6年生は「いためる」学習など多くのことを学び、それぞれ家庭で実践しています。