

## 6月は「食育月間」です



みなさんは、自分自身の「食」について考えたことがありますか？  
 食事の栄養バランスはもちろんのこと、食事のマナー、食品の旬と流通、料理をすることなど、ひとことで「食」といってもいろいろなことが関わりあっています。

6月は「食育月間」。この機会に家族みんなで「食」について話し合い、食事を囲みながらの会話を楽しみましょう。

### ◆「食育」とは…



★その他にも、「食材を無駄なく使う」「旅行先で郷土料理を食べる」など、いろいろなことがあります。

### ◆学校給食を通して学ぶこと

学校給食は、栄養を満たすだけでなく、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。栄養バランスのよい食事の提供、また児童が多くの食体験ができるように色々な料理や食品を取り入れています。

<p><b>①食事の重要性</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーを身につけ、楽しく会食する。</li> <li>・食事の大切さがわかり、健康によい食事のとり方を身につける。</li> </ul>	<p><b>④感謝の心</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に携わる生産者や調理員、栄養士などの多くの人びとの支えに感謝する。</li> </ul>
<p><b>②心身の健康</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の種類や働きがわかり、栄養のバランスのとれた食事のとり方を知る。</li> <li>・衛生に留意した食事の準備や後片付けができる。</li> </ul>	<p><b>⑤社会性</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・配ぜんや盛りつけを美しく行う。</li> <li>・みんなと協力する。</li> <li>・様々な人々との会食を通して、人間関係を深める。</li> </ul>
<p><b>③食品を選択する能力</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知る。</li> <li>・食品や料理の名前がわかり、食べものに関心を持つ。</li> </ul>	<p><b>⑥食文化</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・郷土食、行事食を通して、食文化について関心を深める。</li> <li>・地域の食料の生産、流通について理解を深める。</li> </ul>

## ★2年生がグリーンピースのさやむきをしました

5月8日(火)に、2年生が給食に使うグリーンピースのさやむきをしました。この体験は、食に関する関心を高めることを目的として毎年行っている活動です。

一生懸命にむいてくれたグリーンピースは、給食室で調理して「わかめ入りグリーンピースごはん」になりました。



ぎっしり入っています



いっぱいむけたよ!



わかめ入り  
グリーンピースごはん

- 【材料】米2合分
- 米 2合
  - 塩 小さじ1/2
  - みりん 小さじ1
  - わかめご飯の素 6g
  - さやつきグリーンピース 80g
  - 卵 2個
  - 塩 少々



### 児童の声

- ・「9個もグリーンピースが入っていたよ」
- ・「グリーンピースはつるつるしていたよ」
- ・「グリーンピースごはん、おいしかったよ」
- ・「グリーンピースが、すきになりました」



- 【作り方】
- ①米は洗米し、規定量の水と塩、みりんを加えて炊飯する。
  - ②グリーンピースはさやから出してゆでる。
  - ③ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて混ぜる。フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
  - ④炊きあがったご飯に、わかめご飯の素とグリーンピース、炒り卵を加えて十分蒸らす。
  - ⑤蒸らしたらよく混ぜてできあがり。

# ★1年生がそらまめのさやむきをしました

5月29日(火)、1年生が給食に使うそらまめのさやむきをしました。2年生と同様に、食に関する関心を高めることを目的として毎年行っています。そら豆が苦手という児童も、自分たちがさやむきをしたということで、おいしく食べることができたようです。



4個入っていたよ!



意外とむずかしいなあ



## 児童の声

- ・「そらまめのベットはふわふわだったよ」
- ・「家でもやってみたいな」
- ・「そらまめは意外と大きかった」
- ・「そらまめは栄養があるんだなあ」



### ○そらまめの名前の由来

そらまめのさやは、空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。



### ○そらまめの栄養

そらまめには、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB1や免疫力高めてくれるビタミンCが多く含まれています。



## 給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度 5月分(5月2日～5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	グリーンアスパラガス	長野		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし		
	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				エリンギ	長野		
		栃木、宮城、福島(一部)、新潟				しめじ	新潟		
青果類	にんじん	徳島	愛知			はくさい	使用なし		
	たまねぎ	佐賀	愛知			メンマ	ベトナム		
	じゃがいも	鹿児島	長崎			きぬさや	徳島		
	やまといも	青森				豆苗	山梨		
	こまつな	埼玉				グリーンピース	鹿児島		
	ほうれんそう	埼玉			おかひじき	山形			
	キャベツ	愛知	埼玉		冷凍みかん	愛媛			
	きゅうり	埼玉			肉類	ぶた肉	群馬		
	もやし	栃木				とり肉	北海道	岩手	
	だいずもやし	栃木				牛肉	使用なし		
	チンゲンサイ	茨城			魚介類	さけ	チリ		
	ねぎ	埼玉	茨城			さば	使用なし		
	ごぼう	青森	群馬			さんま	使用なし		
	だいこん	茨城				あさり	熊本		
	ピーマン	茨城				いか	ペルー		
	赤パプリカ	宮城				えび	ベトナム	タイ	
	黄パプリカ	北海道				しらす干し	使用なし		
	にんにく	青森				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	しょうが	高知				かつお	静岡		
	とうもろこし	北海道				あじ	ベトナム		
さやいんげん	タイ			さくらえび	静岡				
そらまめ	茨城								
たけのこ	愛媛	九州・四国							

※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。