

食育だより 6月号



6月は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた食育月間です。食育とは生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。子どもたちの健やかな成長と生きる力を育むために、今一度食について家族みんなで考えてみましょう。

学校での食育

【食事の重要性】



食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。

【心身の健康】



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

【食品を選択する能力】



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる力を身に付ける。

【感謝の心】



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

【社会性】



協力し、他人をおもいやり、豊かな人間関係をつくる力を身に付ける。

【食文化】



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重する心をもつ。

家庭での食育

家族と食べることで、食事のあいさつ、はしの持ち方など、正しいマナーを知ることができます。



一緒に買い物をする中で、食べ物の旬や選び方を知る機会になります。



朝ごはんを食べる習慣をつけることで、毎日の生活リズムが整います。



子どもの頃から、様々な味の体験をすることで味覚の幅が広がります。



* 先月の給食おたより便にたくさんお返事をいただきました *



鳴鼓小 2年生 Kさん

いつもおいしいきゅうしょくありがとうございます😊いちばん好きなきゅうしょくはコロコロきゅうりです。どうしてかという
と、コロコロしてかわいいからです。

コロコロきゅうりは厚めの半月切りにしたきゅうりに、みじん切りにした新しょうが、淡口醤油、ごま油を和えた和え物です。
先日Kさんはコロコロきゅうりをおかわりしてくれていました。たくさん食べてくれてありがとう！



鳴鼓小 1年生 保護者様

いつも美味しい給食をありがとうございます。初めての小学校での給食毎日完食しているそうです。質問を2つしたいと思います。

①魚は骨なしの魚ですか？5月19日のお魚に骨があって食べられなかったとの話でした。

②果物はでないのですか？コストの問題ですか？幼稚園では毎日でていたので教えてください。

ご質問ありがとうございます！1年生のみなさんは、4月に入学したばかりとは思えないくらい上手に準備や後片付けをし、苦手な物でも頑張って食べている様子がかえります。簡単にはございますが、ご質問に答えさせていただきます。

①魚のメニューは、圧力をかけて骨までやわらかくなっている物と、硬い骨がついたままの物があり、学校給食ではどちらも提供しております。ぜひご家庭でも焼き魚や煮魚など、骨付きの魚を食べる練習をしていただけたらと思います☆

②果物は、作業工程や人員の都合上、なかなか高頻度で出すのが難しいのが現状です。しかし、献立の組み合わせなど可能な時は旬の果物を提供していきます！（いつも目利きの上手な八百屋さんが美味しい物を選んで仕入れてくださっています♪）



時津北小 1年生 Sさん保護者様

給食に「パインパン」というものがあることに驚きました。うちの夫の小さい頃もあたらしく懐かしがっていました。私の地元にはなかったのですが、長崎特有のものでしょうか。味が気になります😊

パインパンは、ダイスカットされたセミドライのバナナが練り込まれたパン（レーズンパンのバナナバージョンのイメージ）で、コッパンよりも甘味が強いのが特徴です。調べてみたところ長崎県では数十年前から提供されているらしいのですが、詳しい歴史は分かりませんでした・・・。長崎県以外にも、九州では福岡県と熊本県で提供されているそうです。「好き！」という子と「苦手…」という子と意見が分かれがちですが、好きという子の方が多いようです。



時津中 2年生 Sさん ☆簡単朝ごはんの紹介☆

納豆トースト

①トーストにマヨネーズをぬる→焼く（少し色がつくくらい）

②つゆを入れた納豆をかける。家にあれば海苔をかける。



簡単朝ごはんを、上手な手書きのイラストつきで紹介してくれました。マヨネーズを塗ることでコクとまろやかさが増して、パンと納豆の相性をぐんと良くしてくれそうですね。海苔が加わるとよりおいしそう！！



*他にも「〇〇のレシピが知りたい」や「給食の写真を見たい」など、様々なご意見やリクエストをいただきました。みなさんありがとうございました。今回ご紹介できなかったお便りも、次回の食育だよりにて紹介していきたいと思っております。

<文責>第一調理場（時津中所属）栄養教諭 田中 浩美

第二調理場（鳴鼓小所属）栄養教諭 今崎 奈稚