

食育だより

令和4年度 6月号
調布市立富士見台小学校
校長 内藤 みゆき
管理栄養士 落合 嘉子

あじさいが、きれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事を心がけてください。給食では、食育月間と読書月間ということもあり、様々な取組を予定しています。また、献立に地場食材や旬の食材なども多く取り入れています。今月は、学校と家庭で力を合わせて「食育月間」を楽しく過ごしましょう。

★ 6月は食育月間です！ ★

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



2 好ききらいをしないで食べていますか？



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか？



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

6月16日は和菓子の日

6月16日は「和菓子の日」です。奈良時代に仁明天皇(810~850年)が、この日に16個のお菓子をお供えて「病気がなくなり、みんなが健康で幸せに暮らせるように」と願いました。和菓子は季節感を大事にし、年中行事や人生の節目、家庭や地域のきずなに深く関わる食べ物です。見た目も美しく、米や小豆、寒天、くだものなどがおな材料で、海外では、「ベジタブル・スイーツ」して注目を集めています。

6/16(木) 水無月



みなづき

6月の和菓子の一つです。京都では夏越の祓が行われる6月30日に、1年の残り半分の無病息災を祈念してこれを食べる風習があります。

New 読書月間・新ブックメニュー紹介

6/14(火)

ぐりとぐらのペタペタ焼き

「ぐりとぐらとすみれちゃん」



作:ながかわりえこ 絵:やまわき ゆりこ
出版社:福音館社

野ねずみのぐりとぐらは、すみれちゃんと一緒にカボチャ料理に挑戦!ところが、すみれちゃんの持ってきたカボチャは、大きくて硬くてなかなか割れず……。

6/28(火)

ラビのお弁当のピリヤニ

「明日のランチはきみと」



作:サラ・ウィークス/ギター・ヴァラダージャン
訳:久保陽子 発行所:フレーベル館

インドから転校してきた自信家のラビと、自信がなく消極的なジョー。同じクラスの1週間の出来事を、対極的な2人の少年の視点から、障害や人種などのマイノリティ立場による苦勞や葛藤を描いた成長物語!

6/30(木)

森の仲間の手作りコーンパン

「パンやのコナコナ」



文:どい かや 絵:にきまゆ
出版社:プロンズ新社

森の中に一軒、パン屋さんがありました。パンの焼けるにおいが漂ってくると、森のお客さんが続々と集まってきます。パン屋を営むのはくまの夫婦のコーナコナとコネコネ。

今月、給食で実施する献立と本をご紹介します♪



今月の『先生のおすすめ献立』インタビュー♪

今年度も、教職員に「おすすめの献立」を紹介してもらいます。身近な先生たちのメッセージ動画で給食を楽しんでくれたらと思います。

6/6(月)私のおすすめ献立は

豆じゃこ と 小松菜の梅肉和え です

6月の給食目標「丈夫な歯を作ろう」にピッタリな献立です。梅肉和えは、梅雨時の蒸し暑い時にさっぱりしておすすめです。



内藤校長先生

6/1(水)私のおすすめ献立は

若おかみの和風オムレツ です

リクエストをもらって、調理室でみんなで協力して作り上げた特別な献立です。

「若おかみは小学生!」



作:令丈 ヒロ子
絵:亜沙美
出版社:青い鳥文庫
子ども達のリクエストで取り入れた献立です。



溝口チーフ調理員

6/15(水)私のおすすめ献立は

トマト担々麺 です

夏になるとトマトが食べたくくなります。図書室にはトマトの本もあります。ぜひ、探しにきてください♪



図書館司書
中田 先生