

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.3



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.5.31

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がある(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。

学童・思春期



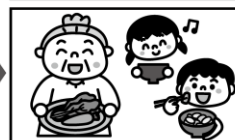
食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。

青年・成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食知識、経験を伝える。

こんなことも食育です



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする。



家族や仲間と楽しく食卓を囲む。



地域の郷土料理や行事食を味わう。

安全に楽しく給食を食べるために

食べ物によっては、よく噛まずにそのまま飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。

【注意が必要な食品】

・球形のもの・つるつるしたもの

⇒ミニトマト・さくらんぼ・うずら卵・白玉団子

・粘着性の高いもの

⇒ごはん・餅・パン・さつまいもなど

★歯の生えかわりでよくかめない人は、お箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



正しい姿勢で食べましょう。



食べやすい大きにしましょう。



よくかむことを意識しましょう。

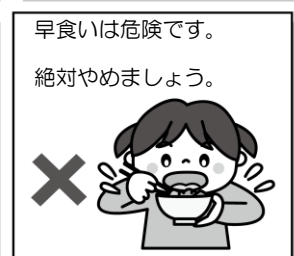
かむ かむ



口に入っているときにはしゃべりません。



笑わせたり驚かせたりしてはいけません。



早食いは危険です。絶対やめましょう。

未来へつなげる！ おいしく健康な食生活を

東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。
その具体的な取組内容として、次の4つを推進しています。

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- 十分な野菜の摂取
- 適切な食塩摂取
- 食品ロスを減らす



給食では、主食・主菜・副菜を揃えた献立に、季節の野菜をたっぷり使って栄養バランスを整えています。地場産の野菜は新鮮でおいしく季節感に富み、価格も安定しているので、積極的に取り入れています。

1食に必要な野菜の量は高学年や大人で約120gです。生野菜で両手1杯分、加熱後で片手1杯が目安です。地場産野菜は農家さんの畑付近の直売所や、スーパー等でも購入できます。新鮮な地場産野菜を、取り入れてみてはいかがでしょうか。

西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通した健康づくり充実」のために、「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。詳しくは、「多摩小平保健所」のホームページをご覧ください。



GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で
主食・主菜・副菜を毎日
そろえて食べる子供は
5人中3人しかいません
[地場産野菜を活用して栄養バランスを整える
part12] 食育推進の取組報告



定食



ワンプレート

毎日野菜料理を5皿程度！
〳〵果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の
摂取目標量
1日350g以上
健康日本21(第三次)

主食 ご飯・パン
・めんなど
エネルギーの
もとになる

主菜 肉・魚・卵
・大豆など
からだをつくる
もとになる

副菜 野菜・いも・
きのこ・海藻など
からだの調子を
ととのえる

GOAL 2 適切な食塩摂取を！

適塩Point!

★調味料は
味をみてからかけましょう！

★栄養成分表示(食塩相当量)
を活用して料理の組み合わせ
を考えましょう！

食塩(20歳以上)の
摂取目標量
1日7g未満
健康日本21(第三次)

栄養成分表示(食塩相当量)	
たんぱく質	○○g
たんぱく質	○○g
たんぱく質	○○g
たんぱく質	○○g
たんぱく質	○○g

この表示は、目安です。

GOAL 3 食品ロスを減らす！

減らそう！食品ロスの3つの要因

食べ残し 直接廃棄 過剰除去
作りすぎた！ 買いすぎた！ 切りすぎた！

ポスターのデータや保健所の取組はこちら

多摩小平保健所 食育の推進

東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議



【いかの香味焼き】

◎材料(4人分)

いか切り身(1枚50g)4切 ※いか以外、白身魚等でもOK
しょうが・にんにく(みじん切り)各ひとつまみ
*おろしチューブでも代用できます。
ねぎ(みじん切り)5cm程度
みそ 大さじ1 みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ2

◎作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れて、30分以上漬けておく。
- ②漬けたイカを、グリル・フライパン・オーブンなど
魚を普段焼く方法で焼いたら完成！



【豚汁】

◎材料(4人分)

だし汁 600ml
豚肉(小間)40g 大根 100g にんじん 40g
ねぎ40g ごぼう 30g じゃがいも 60g
こんにゃく40g 木綿豆腐(50g)
炒め油 適量 みそ 大さじ2~3

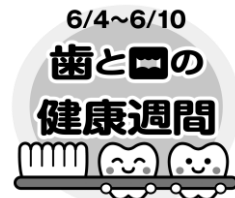
◎作り方

- ①大根・にんじんはちょう切り、ごぼうはささがき、
里芋は厚めのちょう切り、こんにゃくは色紙切り、
ねぎは小口切り、木綿豆腐はサイコロに切る。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③②にだし汁を入れて、大根・にんじん・ごぼう・じゃがいも
こんにゃくを加える。(※アクはこまめに取る)
- ④野菜に火が通ったら、豆腐とねぎを入れる。
- ⑤みそを溶き入れたら完成！(みその量はお好みで。)

～6月の献立より～

★4日 かみかみメニュー 【かみかみサラダ】

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせ、かみ応えのある食材を取り入れました。よく噛んで食べること
は消化・吸収や虫歯予防に役立つほか、あごの骨の発達を助けて歯並びをよくするなど健康にいい効果がたくさん
あります。



★10日 入梅の献立 【梅おかかご飯 あじさいゼリー】

11日の入梅に合わせて、梅を使ったご飯と、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたゼリーを作ります。
梅雨入りは、各地で異なりますが、暦の上ではこの日から梅雨の季節に入ります。あじさいゼリーは、ぶどうジュースで
あじさいの花をイメージしました。



★7日 体力アップ献立 【体力アップキーマカレー ひじきと小松菜のサラダ 柑橘類】

6・7日は体力テストがあります。運動をすると失われやすい鉄分を補うため、鉄分の多い大豆・ひよこ豆をカレーに、切干大根・小松菜・
ツナをサラダに使いました。「鉄分」は筋肉や血液が増えるために必要です。鉄分が多く含まれている食品は、レバーや赤身の肉のほか、納
豆や生揚げなどの「豆類・大豆製品」や小松菜などの「緑黄色野菜」。野菜類は果物などのビタミンCや肉・魚・卵などのたんぱく質を含む
食品と一緒にとることで吸収率が高まります。鉄分を積極的にとりましょう。

★27日 夏野菜たっぷり【ラタトゥイユ】

ズッキーニは、6～8月の夏が旬の野菜です。形は、きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の植物で、かぼちゃの仲間です。育ち方
は、かぼちゃとは違い、あまりツルが伸びないので「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれます。

★17～29日は読書週間です。給食には様々な食材が使われています。司書の森澤先生にはいつもおすすめの本を紹介していただいています。
図書室にはたくさんの食材の本や図鑑があります。ぜひ給食で使われている食材を調べてみてください。新しい発見があるかもしれません。

ゆっくりよくかんで食べていますか？ よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなく
てはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

かみごたえのある食べ物を取り入れよう。

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後は歯をみがく



★カルシウムを意識してとる



カルシウムが多くとれる食べ物



5月16日（木）1年生 さやえんどうの筋とり体験

毎年、5月にグリーンピースのさやだしをしていましたが、今年はグリーンピースの収穫時期が前倒しとなり、さや入りのグリーンピースが手に入りませんでした。そこで今年は、急きょ、さやえんどうの筋とりに変更。

まず始めに、絵本『ぶっくり えんどうまめ』の読み聞かせを行い、えんどうまめの栄養や旬についてクイズ形式で説明しました。そして、さやえんどうが手元に届くとみんなワクワク！よく観察しながら、「いいにおい」「はっぱのにおい」「きゅうりみたいな感じ？」「豆がちっちゃい！」と色々な意見が飛び交いました。

筋とりを始めると、一気に盛り上がりました！！最初はうまくとれなくて困っている児童もいましたが、まわりで教えてくれるお友達もいて、コツをつかむとあっという間にできました。授業後、教室へ来てくれた調理員さんに手渡しして、当日の給食に「ごまあえ」として登場しました。みずみずしく、程よい茹で加減でやわらかく食べやすく仕上がりました。「シャキシャキして、おいしかった」「やわらかかった」「まめは嫌いだけど、今日は食べられた！」という前向きな感想が聞けました。しばらく経ってから「家でも食べたよ！」と、声をかけてくれる児童もいました。授業の様子はホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



給食の食材について

令和6年度 5月分

本市では、給食で使用した食材の産地を給食だよりで公表しています。

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	福島・岩手	こまつな	西東京・東京	大豆	北海道
もち米	島根	大根	西東京	にんじん	徳島
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ(春)	西東京・愛知	じゃがいも	鹿児島
豚肉	群馬	かぶ	西東京・埼玉・千葉	玉ねぎ	愛知・兵庫
鶏肉	岩手	パセリ	茨城	みつば	静岡
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森
ししゃも	アイスランド	にんにく	青森	きゅうり	千葉
さば	ノルウェー	もやし	栃木	にら	栃木
かつお	静岡	ピーマン	茨城	たけのこ	静岡
ぶり	長崎	ほうれん草	西東京・群馬	干し椎茸	九州・四国
いか	パルー	アスパラガス	栃木	しめじ・えのき・なめこ	長野
えび	マレーシア・ミャンマー	さやえんどう	茨城	セロリ	静岡・群馬
しらす	高知	さやいんげん	茨城・千葉	ミニトマト	西東京
ちりめんじゃこ	兵庫	長ねぎ	西東京・茨城	アンデスメロン	茨城
まいわし	千葉	こねぎ	静岡	マンダリン	愛媛

献立表のクイズ わかったかな？

こたえ

Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) **Q2**=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) **Q3**=② **Q4**=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) **Q5**=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)