

No.3 R4.6
 栄養教諭 中村 智子
 しょくいくだより
ぱくぱく



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。
 「食育」は、生きる上での基本です。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切です。学校での教育活動においても、食育に取り組んでいます。

6月は食育月間ということで、ご家庭でもぜひ、家族そろって楽しく食卓を囲み、「食」について話題にしてみたいはいかがでしょうか。

どうして好き嫌いをしてはいけないの？



学校給食では苦手な食べ物でも食べる努力をするよう指導しています。以前、「ジャムなどの嗜好品まで無理に食べさせる必要があるのか」とたずねられたことがあります。給食では嗜好品もエネルギー源などとして献立に取り入れているので、無駄なものは出していません。また、「出されたものは残さず食べる」という、日本での食事マナーを身に付けてもらいたいという思いや、食べることを通して苦手なことと向き合い、「苦手なことを積極的に克服していける人」に成長してほしいという思いもあり、なんでも残さず食べるように指導しています。この経験は、将来壁にぶつかったときや、人間関係で悩んだときなどにきちんと向き合い、逃げずに問題解決していこうとする態度・行動につながっていると思います。

苦手な食べ物があるのは、悪いことではありません。子どもなら当たり前のことです。子どもの味覚は成長するにつれて変わっていくので、少しずつでも食べる努力をしていくうちに、苦手なものが食べられるようになっていたり、大好きになったりすることもあります。

6/9 給食に梅干し登場！



最近では、はちみつ梅など、甘めの漬液で作られた食べやすいものが多いですが、給食の梅干しは昔ながらの塩辛くてすっぱい梅干しです。塩辛いものは、塩分で保存性を高めるため、保存料などの添加物を使用していないものを選ぶと、どうしても塩辛いものになってしまいます。

小梅干 40粒	
名称	小梅干
原材料名	梅(国産)、漬け原材料(しそ、食塩)

給食時間に教室を回ると、「すっぱ〜い!!」という顔でご飯をほおばっている姿がたくさん見られました。
 梅干しのすっぱい成分は、クエン酸やリンゴ酸などで、疲労回復に効果があります。ただし、塩分が多く含まれているので、食べすぎには注意しましょう。

☆じゃがいもの梅肉和え☆

おすすめ給食レシピ
<材料(4人分)>

- じゃがいも 120g
- かつお節 2g
- 梅肉 6g
- しょくゆ(うすくち) 小さじ 1/2

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、4mm角×5cm長さに切って水にさらす。
 - ② ①をかためにゆで、冷ます。
 - ③ 梅肉、しょうゆをあわせ、②を和える。
 - ④ かつお節を加えて和える。
- ※ 梅干しを使う場合、種を取り除いて包丁で細かくたたく。

