

いただきます



ぬましようがっこう
沼小学校

れいわねんがつにち
令和2年6月4日

しょくいく
食育だより No. 2

えいようきょうゆ いしやまみきこ
栄養教諭:石山美紀子

6月は食育月間です！

こんげつ しょくいくげっかん
今月は、食育月間です。「食べること」は、単純に体を成長させ、健康を守るためだけに行うわけではあり
せん。まいにちなげ すごしている「食生活」を少し振り返ってみると、たくさんの気づきがあるのではないでしょ
うか。そして、子どもたちにとって、それはきっと今後の生活を豊かにしてくれると思います。こんな時期だからこ
そ、考えてみませんか？

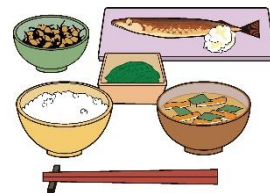
食を通したコミュニケーションの輪を 広げましょう

しょくたく とも かねて 楽しむながら、食事のマナーや
食文化など望ましい
食習慣や知識を身に
つけましょう。



バランスのとれた食事をしましょう

せいかつしゅうかんびょう よぼう かいぜん
生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を
実践しましょう。また、栄養バランスの優れた
「日本型食生活」
を見直しましょう。



食事から望ましい生活リズ ムをつくりましょう

あさ 朝ごはんをしっかりと、早寝早
起きを実践することで、生活リズ
ムを向上さ
せましょう。



食べ物を大切に、感謝して食 べましょう

自然の恩恵や食に関わる人々のさ
まざまな努力に感謝しましょう。
環境への配慮や、食糧問題
に関する理解
を深めましょ
う。



食についての知識や関心 を高めましょう

正しい知識や情報に基づき、
食べ物の品質や安全性などに
ついて
しっかり判断
しましょう。



食中毒予防のポイント

しょくちゅうどく 家庭でも発生する危険性があります。清潔な環境を整えましょう。

食品の保存

冷蔵・冷凍が必要な食品は、
帰宅後すぐに冷蔵庫・冷凍庫
に入れ、早めに
使いましょう。



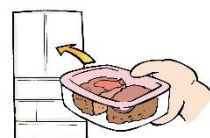
調理

加熱調理は、中心部が75℃で
1分間以上が目安です。しっか
り火を
通しましょう。



残った食品

残った食品は小分けにして
保存し、時間がたっているもの
は食べるの
をやめましょう。



自分のからだは自分で守ろう！

マスク・ハンカチ
ばっちり！！

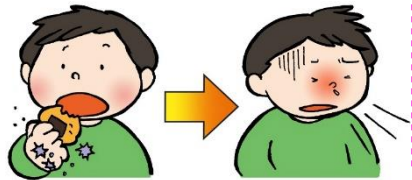
給食開始日が延長されました。学校では、給食実施についてのマニュアルを準備・共通理解して、給食開始日に備えています。念には念を入れての準備をしていますが、このような状況の中、学校給食に限らず、外食やおうちの食事の時でも自分自身で気を付けなければいけないことがあると思います。



感染経路を絶つ！

学校では、教室内外の共有部分（電気のスイッチ等）の消毒を徹底しています。しかし、ウイルスはどこに付着しているかわかりません。しっかり手洗した後に、不必要なものを触らないということ自分で気を付けることが必要です。特に低学年の児童の様子を見ると、つつい

いろいろな
ものを触って
いるようです。



自分で自分を守る力は、新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザや風邪のウイルスに対しても必要です。ずっと健康に過ごすために、「なぜ手洗いが必要か。なぜソーシャルディスタンスが必要か。なぜ早く寝ないといけないのか。なぜバランスよく食べないといけないのか。」などを、お子様が理解し、実行に移せるよう、ぜひお話ししてください。学校からも、大切な子どもたちを守るため、発信し続けていきたいとおもいます。

免疫力を高める！

5月の食育だよりでもお知らせしましたが、やはり、免疫力を高めることが大事です。ウイルスに負けない体は自分でつくるしかありません。きちんと三食食べることも、苦手な食べ物を食べることも、自分のためにすることです。

誰も代わって
することはできません。



レシピコンクールより献立紹介

昨年度の学校給食レシピコンクールで教育委員会賞を受賞した、今、中1の山下さんのレシピを紹介します。5月の献立として取り入れられていたのですが、残念ながら休校中で食べる事ができませんでした。

たけのこの黒酢炒め

沼小学校6年（昨年度）山下 凌人さん考案



【材料】 4人分

鶏肉(厚切り)	80g
しょうが	2g
ガーリック	少々
サラダ油	2g
たけのこ水煮	60g
カットしめじ	40g
小松菜	40g
砂糖	小さじ1と1/2
黒酢	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々

【ポイント】

夏バテ予防を考え、しょうがやんにんにく、黒酢を使いさっぱりとした食べやすい味付けにしました。



【作り方】

- ① たけのこは短冊切り、小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。しょうがはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉、ガーリックを炒め、火が通ったら、たけのこ、しめじを入れ、Aで調味し、炒める。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにごま油で香りづけする。

