



食育だより

令和 8 年 6 月 1 2 日 (金)
足立区立加平小学校
校長 西澤 武
栄養教諭 杉本 なおみ

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

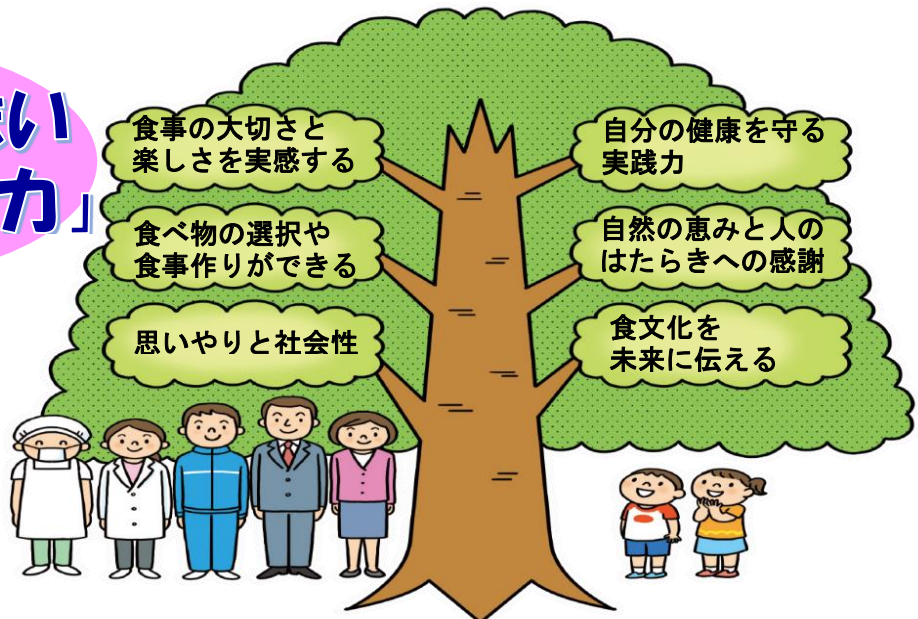
あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける	ゆっくり、 よくかんで 食べる	えんぶん 塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する
------------------------------------	--------------------------------	---

食の未来のためにできること

食べ物は何からできている か、どこから来るのかを知る	ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---------------------------------------	---	---

食育で育てたい 「6つの食べる力」

学校では、給食を生きた教材とし、給食の時間をはじめ、各教科等と関連付けて食育に取り組んでいきます。



6月は食育月間

～ 今年が目玉企画 ～



- ◆ 押し麺 × ペロ を食べてプレゼント を当てよう！
- ◆ イチ押し！ わが家のみそ汁レシピ 大募集

イベントや
企画の情報は
こちらから⇒



《食育体験》 1年生「そらまめ」のさやむき

6月5日（金）の生活科の時間に、1年生が今が旬の野菜「そらまめ」のさやむきをしました。植物には、1年生が育てているあさがおのように、花を咲かせ心を和ませてくれるものと、食物となり身体の成長に役立つものがあること、夏に美味しい野菜がたくさんあることを知り、今が旬であるそらまめについて学びました。色やにおい、形、手ざわりをよく観察しながらそらまめのさやむきをし、たくさんの方に気付きました。

そして、1年生がむいたそらまめを、給食室で塩ゆでにして全校児童が給食で食べました。



＜児童のかんさつカードより＞

- ・そらまめのべつどがふかふかしてたよ。
- ・きれいないろだったよ。つるつるしてたよ。
- おいしそうだったよ。
- ・いろがきみどりだったよ。
- ・かわをむくのがたのしかったよ。
- ・さわりごちがよかったよ。
- ・まめがつるつるしていた。
- ・においは、ちょっとくさかった。



給食で世界各国の料理を味わっています！

国際理解教育の一環として、世界の食文化を学ぶ場でもある給食に、世界各国の料理を毎月取り入れて、料理や食文化を紹介しています。給食では、世界の国々で食べられている料理を食べやすいように少しアレンジをしたり、手に入りにくい食材は、日本で食べている食材で代用したり、あるいは、本場の味よりも香辛料を控えめにしてみたりと、いろいろな味にしたりしています。

世界の料理

R8, 5月 オランダ



FIFA ワールドカップで日本が初戦で戦う国。

- ・ハムチーズトースト
- ・エルテンスープ
- ・ひよこ豆のコールスローサラダ
- ・牛乳

R8, 4月 中国



R8, 6月 メキシコ

6/19 (金)

FIFA ワールドカップの開催国の一つ。メキシコ料理は、トルティーヤで作るタコスが有名。

- ・チャーハン
- ・はるまき
- ・豆苗とたまごのスープ
- ・牛乳

R8, 1月 ベトナム

野菜をふんだんに使うヘルシーさと、やさしい味が特徴。米を中心とした食文化。



2月にイタリアで冬のオリンピックが開催。北部ではクリーム系の Pasta を食べる。

R7, 12月 イタリア



R7, 9月 ペルー



R7, 11月 オーストリア



伝統的に昼食が1日の内で最も重要な食事。肉料理をよく食べている。

R7, 10月 ジャマイカ



8月の世界陸上東京大会で、男子100m走では、ジャマイカの選手が金と銀の2つのメダルをとっている。

じゃがいもやかぼちゃ、トマトやとうもろこしは、ペルーから世界に広がった食べ物。