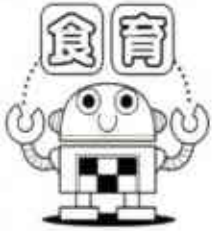


4月の食育だより

豊島区立千早小学校

平成25年4月19日



毎月19日は、1と9の語呂合わせから食育の日です。
食育だよりでは、食にまつわる情報や、学校での様子などをお伝えします。
また、子どもたちや保護者からの疑問や質問、リクエストなどにもお答えしていき
たいと思っています。食育リクエスト用紙を使用して（用紙はなんでもかまいません
）ご意見・ご要望、ご家庭のおすすめレシピなどをどしどしお寄せ下さい。お待ち
しております。今年度は、給食委員会からのコーナーも始める予定です。

Q.ところで、食育ってなに??



A.食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて、「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です。

学校では、各教科の中や、体験活動、給食を通じて、家庭、地域と連携して行っています。ご家庭でも、給食のことなど話題にいただくとありがたいです。



Q.ところで、栄養教諭ってなに??



A.栄養教諭は、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する教育職員です。
東京都では昨年度44名配置されました。
豊島区には、1名（千早小学校に）配置されています。
食育の推進を学校・家庭・地域に行っていきます。
ご協力よろしくをお願いします。

Q.千早小の給食はどこで、何時から何人で作っているの??



A.千早小の給食は、1階の給食室で作っています。保健室の前にあります。
朝の7時頃から野菜や肉、魚などを持ってきてもらい、下処理が始まります。みんなが登校する8時頃、給食室からかつお節のだしのよい香りが漂ってきます。
千早小の約400人分の給食は、7人で心を込めて作っています。

Q.献立表のかみかみメニューってなに??

献立表では、このマークで登場します⇒



A.4月18日は、「よい歯の日」でした。
よくかんで食事をすると、虫歯の予防だけではなく、体に良い効果がたくさんあります。
『かみかみメニュー』の日は、特にかむことを意識して食事をするように設定しました。
1口30回かむことを目標に、よくかんで食事をするようにしましょう。

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

<ul style="list-style-type: none"> よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、胃質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。 <p>丈夫!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> あごが強くなるので、硬いものでもかみきれるようになります。 <p>ほいほい</p>
<ul style="list-style-type: none"> だ液が消化を助ける 	<ul style="list-style-type: none"> かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいになります。 <p>せつせつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。 <p>おいしいね</p>

5月から誕生日給食がはじまります。
誕生日給食の日には、給食委員が一生懸命手作りしたカードを教室にお届けします。
来月は、4.5月生まれのみなさんへお届けします。
楽しみにしててください!

食育リクエスト用紙

※お願い※この用紙は担任の先生を経由、又は直接栄養教諭嶋崎まで提出をお願いします。

年 組 児童名前

より

お名前の掲載について
○よい ×しないほしい

疑問や質問、リクエストなどご意見・ご要望、ご家庭のおすすめレシピなどをどしどしお寄せください。お待ちしております。(別紙可)

.....

.....

.....

1年生☆給食スタート☆



4月11日（木）、1年生は小学校生活初めての給食でした。
給食の前に、楽しい給食にするために、みんなでお勉強をしました。
みんなで、給食のやくそく（①手洗い・うがい、②みんなで準備をする、
③楽しく食べる、④みんなで後片付けをするなど）を確認しました。
最後には、クイズで確認しました。



1年1組 給食の様子



1年2組 白衣を着方・手洗い

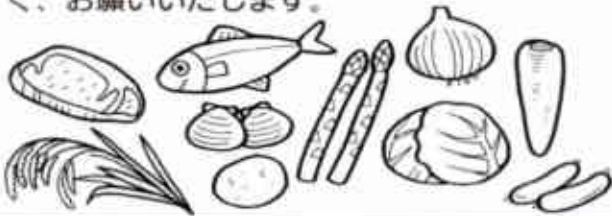


1年生保護者給食試食会が5月13日（月）に行われます。
給食の準備の様子など参観できます。（撮影はご遠慮ください。）
出欠のお返事は、4月26日（金）までに担任の先生までよろしくお願いします。



Q.給食費って何に
使われるのですか？

A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域で作られた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。



給食費は、100%
給食の食材費に使用されます。

旬の食べ物

たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間（10日間）

旬

春になると竹林の地面には、たけのこがその光を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「旬」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間（10日間）のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「旬」の字が当てられるようになったということです。

■たけのこはセルロースが豊富

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含まれているので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

便秘の改善



しんじゃが



しんたまねぎ



はるきゃべつ

