

食育だより

6月号

鹿児島市立田上小学校

平成25年6月27日

6月は食育月間です

鹿児島市は、5つの目標を掲げ、食育推進運動に取り組んでいます。



食について知ろう



食を伝えよう



食の楽しさを身に付けよう



食を体験しよう



鹿児島の食を味わおう

田上小学校でも学年間の交流給食やあさひ子学級との交流給食、あさひ子たてわりグループ交流給食や給食委員会の児童による放送やパネル展示、カルタとり大会などを行っています。

鹿児島市の食育ホームページには、食の情報がたくさんあります。(鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」のカテゴリー→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」)ご覧ください。

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>

鹿児島 みんなの食育

検索

おやつについて学習しています 3年生 総合的な学習

3年生は、総合的な学習の時間に「ヘルシーおやつたんけんたい」として望ましいおやつの食べ方や選び方について学習しています。

5月には、食品会社カルビーの方をお招きしておやつ教室がありました。

1回のおやつに食べるポテトチップスの量は、小袋1袋(28g およそ160キロカロリー)がのぞましいと教えていただきました。

子どもの「おやつ」には、朝、昼、夕の3食の食事できれない食品をとるという補食的な役割や学校から帰宅して緊張と解き、リラックスするというような精神的な役割があります。

しかし、食べる時間や量、食べ方やおやつの組み合わせ方を間違えると肥満やむし歯の原因にもなったり、おなかが減らずに夕食が入らなかったりします。この学習を通して生涯健康に過ごせるような望ましい食習慣を身に付けてほしいです。

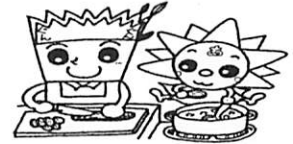
おやつには小袋1袋がいいよ。



おいしかったと好評でした。

6月の献立より

チーズマフィン



材 料	10個分
薄力粉	180g
ベーキングパウダー	5g
たまご	2個
砂糖	140g
ケーキ用マーガリン	80g
牛乳	140cc
チーズ	60g
粉チーズ	25g

マフィンカップ

- ① マーガリンは常温で柔らかくしておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ チーズは5mm角に切っておく。
- ③ ①に砂糖を入れ、割って溶いたたまごを少しずつ入れ混ぜる。粉チーズ、牛乳、②、③を入れまぜ、カップにつき分ける。
- ④ 180度オーブンで20分～30分焼く。

給食室ではオーブンの加温焼きモードで焼いています

6月の給食食材の産地情報です

〈今月の使用予定の食材の産地〉

米 鹿児島
 パン（小麦粉） アメリカ・カナダ
 牛乳 鹿児島

青果類


にんじん	長崎	パセリ	福岡・大分
たまねぎ	佐賀	セロリ	福岡・長野
じゃがいも	鹿児島・長崎	たけのこ	阿久根・宮之城
キャベツ	鹿児島・宮崎	にら	宮崎
きゅうり	鹿児島	葉ネギ	桜島
だいこん	鹿児島	かぼちゃ	鹿児島
しいたけ	宮崎	えのきたけ	福岡
パプリカ	韓国	ピーマン	鹿児島
こまつな	鹿児島	ほうれんそう	鹿児島
もやし	鹿児島	しめじ	福岡
ごぼう	青森	チンゲンサイ	鹿児島
干し椎茸	宮崎	こさんだけのこ	宮之城

肉類

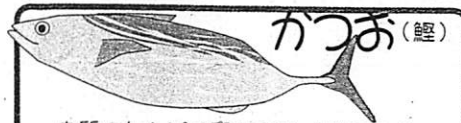
鶏肉 鹿児島
 豚肉 鹿児島

魚類

きびなご 阿久根
 かつお 枕崎
 しらすぼし 志布志



ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。



かつお (鰹)
 良質のたんぱく質を含み、ビタミンB₁や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。春から初夏にかけて旬の初がつかつお、塩焼きや煮もの、刺身、たたきなどで味わって。



運動 **栄養**
 運動→栄養→休養のくり返しが丈夫な骨を作ります。

休養

とりすぎに注意したいもの

リン 加工食品・インスタント食品
塩分・糖分
 とりすぎると体内のカルシウム不足を引き起こす要因になります。

丈夫な骨づくり!

積極的にとりたいもの



カルシウム (牛乳・乳製品、大豆製品など)
たんぱく質 (肉、魚、卵類など)
ビタミン(C,D) (野菜・きのこ類、くだもの)

パズル食育



左




右と左の2枚の絵、よく見ると少しちがっています。

ちがいはな〜んだ? ~「よくかんで食べる」~

右

右の絵でちがっているところを見つけましょう。