



その3  
6月号

# 食育だより



千代田区立富士見小学校  
校長 山下 理恵  
栄養教諭 御子貝 牧子  
平成28年6月29日(水)

食育月間



バランスが大事

絵：山下校長先生

## 6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定されました。

食育という考え方は明治時代には存在していましたが、食育基本法は改めてその基本理念を定め、食育に法的根拠を付与したものとなりました。食育は生きる上での基本であって、教育の3本柱である知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付けられています。6月に限らず、ぜひご家族みなさんで食育を意識してお過ごしください。

### 第1回 なかよし班給食が行われました

1年生から6年生までが1班になって食べる、なかよし班給食は年間で5回計画されています。



6月3日(金)



## 鶏肉や豚肉でお試しくささい!



先日行われた試食会でも話題になった、りんごの優しい甘さがポイントの本校のBBQソースのレシピをご紹介します。本校の給食では、肉や魚の漬けただけだけでなく、ドレッシングも手作りしています。今後の食育だよりでもレシピを紹介する予定です。

### 《BBQソースの材料》～作りやすい量～

- |         |      |       |
|---------|------|-------|
| ● サラダ油  | 大さじ1 |       |
| ● しょうが  | 10g  | すりおろす |
| ● りんご   | 80g  | すりおろす |
| ● しょうゆ  | 25g  |       |
| ● みりん   | 10g  |       |
| ● 酒     | 15g  |       |
| ● 三温糖   | 10g  |       |
| ● 酢     | 10g  |       |
| ● レモン汁  | 10g  |       |
| ● 一味唐辛子 | お好みで |       |

この材料をすべて混ぜ合わせ、BBQソースを作ります。給食では、このBBQソースに、鶏肉や豚肉を入れてよく揉みこんで、1時間ぐらい冷蔵庫で寝かせてから焼きます。表面に残ったBBQソースが、少し焦げやすいですが、うっすら焦げ目がつくことで香ばしくなります。

一度に450食分を作る場合の1人分量をもとにした分量です。ご家庭では、味見をしながら調節して作ってみてください。

# 本物

から学ぼう！

6月20日(月)、6年生の総合的な学習の時間に管理栄養士の上村香久子先生をお招きして授業を行いました。6年生は総合的な学習の時間に、オリンピックについて深めていきます。そこで、オリンピックとその選手の「食」について、上村先生にご講演いただき、トップアスリートの食生活について教えていただきました。

# トップアスリートの食生活



種目ごとに特別な食事や強くなる食べ物がある、というわけではありません。厳しい練習にも耐えられるような体を作るために、いつ、何を、どのくらい食べるのが重要なのです。 トップアスリートと呼ばれる選手たちは食事をトレーニングの一部だと考えて、食事をより良いものにしようと食材や栄養について勉強し、日々実践しているようです。



例えば、体の調子を整える役割がある野菜や果物は、選手にとっても、しっかり食べてほしい食材です。しかし、果物についてはジュースで代用する選手が多くなったと感じます。選手に聞くと、「皮をむくのが面倒だから。」と答えが返ってきます。みなさんは自分で皮をむいたり切ったりして、果物を食べられますよね？！

選手の食事の基本は

主食・主菜・副菜・乳製品・果物

をそろえること

あれ、この組み合わせって・・・

そう！！ みんなが食べている給食と一緒に！

給食をきちんと食べることで、理想的な「食べ方」を身に付けることができます。給食をきちんと食べ、朝食や夕食でもこの食べ方を実践することができると素晴らしいですね！



この日の給食は  
和食メニュー

給食と一緒に  
食べました♪

