

# 食育健康だより

6月号

令和5年6月 5日  
横浜市立末吉小学校  
校長 高山 和宣  
栄養教諭 佐久間 直緒美

## 6月は食育月間です。給食や食育に関する法律について考えてみませんか？

法律というと、裁判で必要な決定事項のようなかたいイメージがありますが、『飲酒や喫煙は20歳から』のように国民や企業が個人の為にやらねばならないことも法律という形で表されます。



では、学校給食法とはどのようなもののでしょうか。学校給食法の項目には、『適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること』と明記されています。また、学校や家庭で食育を推進する食育基本法という法律もあります。食育とは、知育、徳育、体育の土台になる教育であり、「食」について楽しく学び社会性を身につけ、その地域の食文化を知り、健康な身体を自分自身でつくることができることなどを目的としています。食育月間にちなみ、ご家庭で好きな食べ物や料理、季節の野菜、おいしく食べる料理の工夫など「食」について話題にしていただけたら嬉しく思います。

## 【5月の食育の様子】

5組の畑でできた葱を全校でいただきました。

収穫の様子



調理中



完成



5月30日の鯨のピリ辛ソースに末吉小産の葱を使用しました。香り良く大変おいしくできました。6月にも別の野菜を使用する予定です。



5組、6組の給食中の食育は、食事の姿勢、声の大きさ、よく噛むよさを指導しました。話をよく聞き、食事の声の大きさを「あり・うさぎの大きさ」にして、落ち着いて食事をしていました。



3年生では、成長に合わせた給食量を提供している事、よく噛んで食べる良さを話しました。あるクラスでは、担任から咀嚼練習できるBGMの紹介があり、栄養士がよく噛む指導をしました。咀嚼のジャスチャーをリズム

に合わせて指導すると、子供たちも真似をして大きく顎を動かし噛んでいました。BGMはインターネットで「もぐもぐごっくんそんぐ」と検索するとYouTube（上記QRコード）で視聴できます。ご家庭でよく噛む練習をする時に活用していただけたら幸いです。



また、国語で春野菜の学習後にキャベツの胡麻醤油和えが出た日、今日のキャベツは春キャベツを使ったこと、軟らかくて甘味があることを伝えました。子供たちは「春キャベツ、国語で習った！」と、学習の話が出てきました。キャベツが苦手な手を付けられなかった子供も一口から食べていました。

発達心理学では、小学校中学年の時期は得た知識を客観的に見られるようになってくるといわれています。国語学習で学んだ「春野菜」という点の知識から「給食で旬の野菜を使っている」という点が「食べる」という食体験で線に繋がった瞬間でした。知識をインプットし、体験を通しアウトプットすることで、知識が深まり定着率が上がっていきます。今後も学習と関連させた給食（食育の体験）ができるよう担任と連携して進めていきます。



4年生では、ごはんの摂食量が少ないという課題からエネルギーの話をしました。炭水化物を制限することがよいとの情報がありますが、成長期の児童にはしっかり炭水化物をとってほしいと思っています。エネルギーが不足すると、

体を構成している筋肉からエネルギーを作り出そうとするため、筋肉量が減っていきます。毎日の成長が著しい児童期は、生活習慣病を患っている大人の食事構成とは違います。家庭で不足がちなカルシウムの補給を、1日の推奨量の50%を給食で満たす献立にしている理由も、成長に必要な骨の育成に関わっています。



### 【食中毒にお気を付けください】

区の保健福祉センターから注意喚起です

湿度の高い時期に入りますので、食中毒にならないよう食材の保存期間や保管温度、調理の際の加熱方法などご留意ください。

### 【8月の給食実施日のお知らせ】

家庭に配布する横浜市の献立表は9月1日からになりますが、末吉小学校は8月31日から給食が始まります。献立の内容は、7月の食育健康だよりに掲載する予定です。