

食育健康だより 7月号

令和5年7月 3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月の食育の様子】

5・6組さんが育てたキャベツを全校でいただきました。



大きく育ったキャベツ

大きくて、固くて、重くて、子供たちがなかなかもぎ取れない収穫の様子を動画で全校に紹介しました。大きなキャベツの外葉を初めて見た高学年の子供は「キャベツってこんなに大きいのか！」と驚いていました。

無農薬なので小さな虫がついていました。小さな虫が生きられる安全なキャベツは、人間が食べても安全です。しかし、実際に虫が入っていたとしたらそれはあまりよろしくないなので、調理員さんによく確認してもらいました。丁寧に調理し、5・6組さんが大切に育てたキャベツを使っておいしいサラダができました。



丁寧な洗浄と検品



おいしい
キャベツサラダの完成



【5年生：歯の健康週間と食育月間】

髪の毛や爪は切ってもまた伸びてきますが、乳歯から永久歯に生え変わると次に出てくる歯はありません。歯の大切さを確認した後、むし歯にならない方法を考えました。そして、

方法の1つとしてよく噛むことをあげました。よく噛むと唾液量が増え、歯の表面の汚れを落とす働きがあるといわれています。

食育月間については、よく噛む食材が多い和食のよさを知らせ、和食によく使用される食材の頭文字を繋げた「まごは(わ)やさしい」について説明しました。「(うん、うん)」と理解しながら聞く子供たちの姿がたくさん見られました。

体験学習前には、健康状態を自分で整えるためにも体験学習中のバイキングの食事について、栄養バランスや食べる量、飲み物の飲み方などについて話しました。

一緒に給食を配膳した際には「ありがとうございます。」と感謝の言葉を自然に言える子供が多く、食を通して心が豊かに育っている様子を見ることができて温かい気持ちになりました。

【6年生：望ましい食器の置き方と姿勢】

食器の置き方については、指導の翌日の給食時にも置き方を確認している子供がいて、しっかり話を聞いてくれていたことが分かり嬉しかったです。グループで一緒に食べた際には、子供たちが栄養素の話をしたり、家で食べた物の栄養診断をしたり、これまでご家庭や学校で学んできた食育が身につけていて、さすが6年生と思いました。

「栄養の勉強をして、日ごろの生活に生かしてみない？」という私の誘いに「してみる！」と喋ってきた子供もいました。よく運動をしている子供は関心が高く、その気持ちを応援したいと思いました。



食育月間にちなみ6月は和食を多く取り入れました。和食は子供に不人気ともいわれますが、食文化の継承、地産地消（国産国消）などに興味をもつためにも、給食では和食献立を増やしています。

【1年生：学校探検】



5月から6月にかけて、生活科で学校探検をした1年生。給食室にも探検に来てくれました。窓が高く外からのぞく形になるので、担任の先生が台を準備してくれました。



家では見かけることのない天井にある空調換気設備をみて「あれはなに？」と興味をもち、約700食の給食を10人の調理員さんで作っていることについて驚いていました。給食室の大きなお釜は直径90cmで1年生が3人手を繋ぐと同じくらいになるので、実際に手を繋いでイメージしてもらいました。



汁物、煮ものなどを混ぜる大きなへらは、教室に持っていき実際に触れてもらいました。「わ～、おおきい！」「スコップだ！」「すご～い！」・・・初めて見る大きな器具に大興奮でした。

【2年生：夏野菜のパワー】



ナス、ミニトマト、オクラ、ピーマン、枝豆を育てている2年生に夏野菜の特徴として、水分を多く含むことや色の濃い野菜が多いことを話しました。太陽のエネルギーをたくさんもらった野菜の色の素（色素）はポリフェノールを含み、免疫力や抗酸化作用があります。ちなみに、ナスの色の色素は「ナスニン」という名前です。「夏野菜を食べると、太陽のエネルギーをもらえて元気になれるですね。収穫が楽しみです。」と、野菜が育つ過程を子供たちと一緒に楽しみたいと思います。

【8月の給食実施日】



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。開校150周年祝い献立として「麦ごはん、牛乳、ハッシュドポーク、わかめサラダ」にしました。末吉小学校にほど近い子安で、開校当時に栽培されていた西洋野菜のトマトからケチャップを作った歴史があります。ケチャップ誕生150周年にちなんで、ハッシュドポークにしました。給食委員会児童がトマトとケチャップの歴史について紹介をする予定です。