

# 食育だより 6月号

2022. 6. 1  
豊中市立第二中学校  
栄養教諭

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみるのもいいですね。

今月は、歯科検診があります。みなさんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？  
かみごたえのあるものを食べたり、歯をみがいたり、歯を大切にするために自分でできることをしましょう。

## 昼食時間に1年生の教室を訪問しています！

栄養教諭が昼食時間に教室で、食や健康に関する指導をしています。黙食のため、話をせず、モニターでパワーポイントを静かに見てもらっています。たまに、手を上げてもらうこともあります。内容は、栄養教諭の紹介、おいしい朝食、6/10(金)の給食試食会についてです。

豊中市の中学校に栄養教諭は2校にしかいないので、この機会に興味を持ってもらえたらうれしいです。



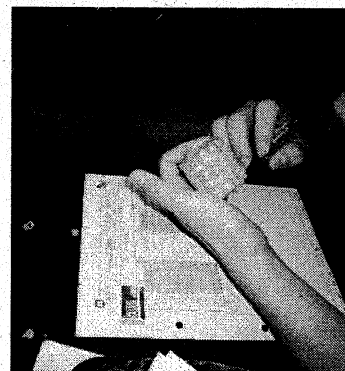
これからも、楽しく役に立つ話題を届けていきたいと思います。今後、2年生、3年生の順に訪問していく予定です。

## 5月17日(火):3年生理科「とうもろこしと遺伝」

3年生の理科の授業で、とうもろこしを使った遺伝の授業が行われました。

黄色と白色の粒が混じった「ピーターコーン」を使って、黄色と白色の粒の数を各自で数え、班やクラスの数合計し、黄色と白色の粒の比率を出し、遺伝の規則性を身近に感じられる内容でした。

授業の最後に栄養教諭からとうもろこしを使った料理の紹介や、掲示資料を使って、とうもろこしの粒とひげの数の関係や栄養についての話をしました。

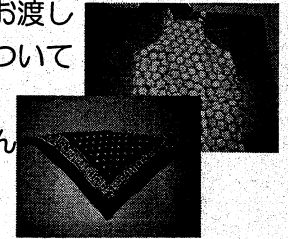


## 2学期からの全員給食の給食当番について

2学期からの全員給食については、4月に封筒に入れてお渡ししたとおりですが、質問が多かった「給食当番の服装」についてお知らせします。

- エプロン：胸当てのあるもの。袖がなくてもかまいません。小学校の時の給食着でもかまいません。
- 三角巾：ハンダナを半分に折ってもらってもいいです。小学校の時のぼうしでもかまいません。

\*どちらも、家庭科の調理実習でも使えます。  
\*それ以外のことについては、今後お知らせしていきます。



## 6月10日(金):1年生の給食試食会があります。

○全員無料ですが、この日は牛乳が付きません。ふだん給食を申し込んでいる人も付きませんので、ご了承ください。

○献立内容

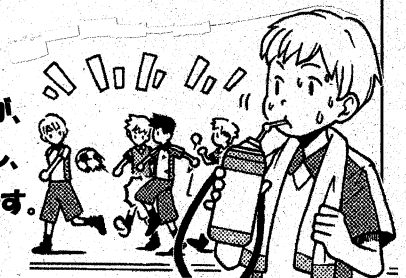
- ・牛肉のオニオンソース炒め
- ・ジャーマンポテト
- ・ごぼうサラダ
- ・マヨネーズ風ドレッシング小袋(卵は入っていません)
- ・小松菜と人参のソテー
- ・ごはん(この日は食缶からお椀によそいます。)

○2学期からの全員給食をふまえて量を調節できるように、この日は「ごはん」だけ、各クラスで3人くらいの「ごはん当番」が配食などをします。「ごはん当番」の人は上の「2学期からの給食当番について」のとおり、エプロン、三角巾などを持ってきてください。

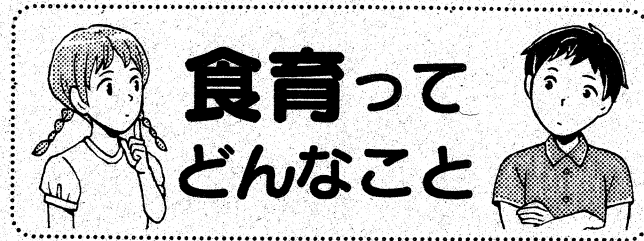
○持ち物：おはしを忘れないようにしてください。

## 熱中症の予防について

日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶ですが、部活動などで運動をしている時はこまめに水分補給し、たくさん汗をかく時にはスポーツドリンクが適しています。ただし、スポーツドリンクには塩分や糖分が含まれているので、ふだんの水がわりにたくさん飲むのは控えましょう！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

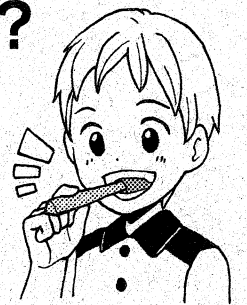
## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p>

## かむ力がつくのはどんな食べ物？

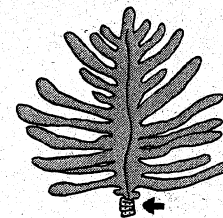
かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



### ～海藻まめ知識～

わかめ

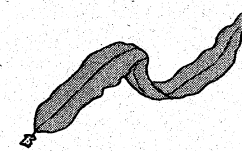
矢印の部分の名前は？



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

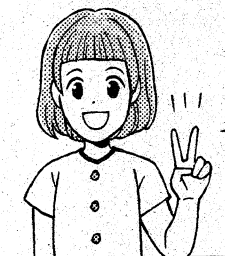
こんぶ

海の中でだしが出ないのはなぜ？



海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

### そしゃくの意味



そしゃくには二つの意味があるんだよ



①かみ砕いて味わうこと



②物事や文書の意味をよく考えて味わうこと



ん？どっちな意味？

？もじもじ

ちゃんとした？そしゃく

### 食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時季は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大事です。

