

食育だより

令和8年(2026年)6月号 水無月 June
豊中市立 庄内さくら学園 No.4

気象庁のHPには、6月4日から『梅雨入り』と書いていました。毎日ジメとしていて、晴れの日が待ち遠しいです。気持ちもどんよりで、なんだかやる気も出ない気がします…体がむくみやすくなったりもします。カリウムを多く含む食材(ほうれん草、バナナ等…)で体内の水分排出を促したり、冷たいものより常温や温かいもので胃腸を休ませてあげてみてください。

食育ウィーク

6月は、2005年6月に「食育基本法」が制定されたことから『食育月間』になっています。さくら学園では食育月間に合わせて、8日~19日までを『食育ウィーク』とし、学校全体で『郷土料理』について考える2週間にしています。

ご家庭でも、旅行で行った先で食べたり、出身地など郷土料理についてお話してみてください。ちなみに…私は北海道の『いももち/いもだんご』が大好きです。農林水産省のHP『うちの郷土料理』に各地の郷土料理を調べることができます。作り方も載っているので、これを機にぜひ調べてみてください♪



牛乳月間

6月は牛乳月間でもあり、1日は『世界牛乳の日』と2001年に国連食糧農業機関 (FAO) が牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を広く知ってもらうという目的で決めました。

豊中市の学校給食に牛乳を提供して下さっている雪印メグミルク株式会社と共同で作成した牛乳に関する動画を配信します。教室にもメモを配ります。見てみてください。

6年生『いためる調理でおかずを作ろう!』

5年生から家庭科の授業で料理をしているので、とってもスムーズに野菜炒めを作ることができました。苦手な野菜もどうやったら食べられるか、切り方のレシピはありますが、班ごとで工夫していました。旬のピーマンが少し安くなってきています。旬の野菜をおうちでも自分で調理して食べてみて欲しいです。

作り方 ① 野菜を洗って切る

② いためる

③ 野菜の色が変わったら塩こしょうを入れてよく混ぜ、火を止める。

④ フライパン全体を洗って乾燥させてください。

5年生『ゆでて食べよう』

2回目の調理実習です! お茶をわかつてコンロの使い方を学んだ後は、ほうれん草とじゃがいもを包丁を使って芽取り・8等分に切ってから茹でていきます。おうちでお手伝いをしている包丁の扱いに慣れていない子、初めて包丁を使う子が協力して「こうやって持つんだよ!」「猫の手にしないといけなかったんだ!」と声をかけ合いながら調理を進めていました。

ほうれん草は、山型に盛り付けてからしょうゆとかつお節をかけました。盛り付け方は、班によって個性が出ました!!

茹でているときに少し香りが出てくるといいにおいがする!! 美味しいそう…と笑顔で話してくれました。

ちょっぴり気になったこと…

5・6年生共通で食べ終わって余った塩をつまんでそのまま食べているところを遭遇しました。厚生労働省の『日本人の食事摂取基準(2025年版)』で、1日のナトリウム(食塩)摂取量が決まっています。食べ過ぎると生活習慣病のリスクが高まったり体調不良を引き起こしてしまいます。

今年1月には北九州の小学校で塩の摂り過ぎで緊急搬送されたこともありました。塩分の摂り過ぎには注意して欲しいな…とおもいます。

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳~
男子	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g未満	7.5g未満
女子	未満	未満	未満	6.5g未満	6.5g未満