

5月

# 食育だより 名草小学校

2012.5.30(木)

## 食育ってなんだらう？

1. 生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
2. さまざまな経験を通して、「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践できることができる人間を育てる事です。

みんなで  
食育  
楽しく  
食育

3食きちんと  
食べていますか？

朝ごはんを食べないと、お腹すいて、勉強にも遊びにも集中できません。

好き嫌いせず

食べていますか？

赤・緑・黄色の食品をバランスよく食べることは、生涯の健康につながります。

食べ物の安全に

ついて知っていますか？

消費期限など、気をつけなければならないことがあります。

食べ物かどこで

作られているか知っていますか？

外国から輸入された食べ物は60%にもものぼっています。

無理なダイエット  
をしていませんか？

しっかり食べないと骨が弱り、大人になってからも骨が折れやすくなります。

食べ残しはして  
いませんか？

私たちは食べ物の命をいただいています。感謝の気持ちを持ちましょう。

昔から伝わる料理を  
食べたことがありますか？

長い間受け継がれてきた料理は、ずっと残したいですね。

平成24年度の名草小学校の食育標語がきまりました。

食育標語

「よくかんで、残さず食べよう最後まで」



4月に全校児童に食育標語を書いていただきました。その結果、児童が選んだ食育標語は上記のようになりました。他にも、下記のような標語にも多く投票されました。

「きれいに食べるよこれからも」 「食べ物に感謝の気持ちを伝えよう」  
「残さずに なんでも食べよう 名草っ子」 「給食は栄養たっぷりいただきます」  
「好き嫌がなく なんでも食べて 元気な子」

標語を考えると、皆さんが、それぞれに日常の食に関わることを考えていたようです。日常、何気なく食べている食事について考えてみると、たくさんの大切な気づくことができます。食べ物は、私たちの健康や命の源となっています。そんな大切な食べ物のことについて考えられるようになると、今まで以上に健康な体作りができます。

給食室から春の元気メニューを紹介します。

(4人分)

かつおの香味揚げ	分量 (g)	作り方
かつお・酒	200	①かつおに酒をふりかける。 ②でんぷんをつけて、180度に熱した油で揚げる。 ③調味料を合わせて煮る。 ④揚げたかつお②に③のタレをからめる。
でんぷん	適量	
揚げ油		
土しょうが	少々	
にんにく	1かけ	
しょうゆ	8	
さとう	6	
酒	1	
ごま油	2	
白いりごま	小さじ1/2	

かつおの健康効果

- 血液をサラサラにしてくれるEPA
- 脳の働きを活性化するDHA
- コレステロールを減らし、肝機能を高めるタウリンが豊富です。



