

おかし健康・食育だよ

まめ吉通信



今年も健康と食育に全集中!

ぼくたちの今年の目標だよ

ちさんちしょう
地産地消の
PRをいっぱい
する

岡崎市農林産物ブランド化推進
マスコットキャラクター
オカボー



はやね
はやおき
あさ
朝ごはん

岡崎市健康・食育
キャラクター
まめ吉



おかきさん やさい
岡崎産の野菜を
たくさん作る

JAあいち三河
マスコットキャラクター
みのりくん



次のページのみめ吉健康・食育すごろくで遊びながら、
元気に過ごすためにできることを話して、今年の目標を書いてみよう。

今年のモ〜くひょう(目標)

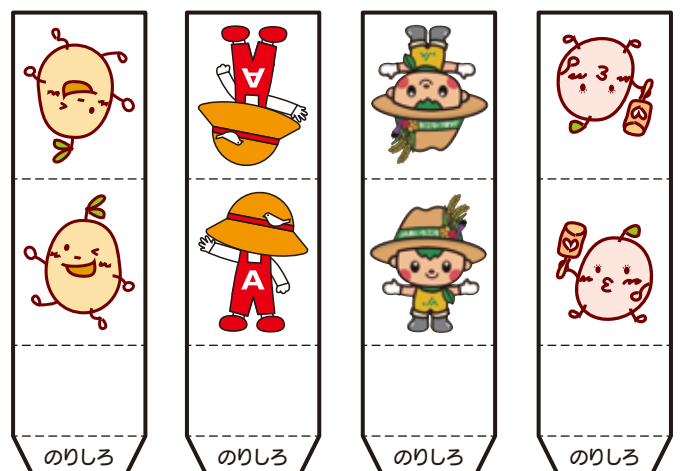
すごろくの遊び方

サイコロを準備してね
ろっかく えんぴつ
六角鉛筆に数字を
書いてもできるよ

- サイコロを振る順番を決める
- 好きなコマを選んでサイコロを振って
出た目にあわせてコマをすすめる



まわりを切って点線のところで折るとすごろくのコマができるよ



きょう げんき
今日も元気
いっぱい!

まめ吉 健康・食育すごろく ～みんなのできることは何かな?～



まめ吉とオカボーが岡崎産の農産物を巡る旅に出るよ。
おうちの人やお友だちと郷土料理や地産地消についても話してみてね。



法性寺ねぎ

あいちの伝統野菜に
認定されているよ。



ほうれん草

矢作川沿いの農地で栽培
が盛んだよ。食べたら元気
いっぱいになった。
2マスすすむ。



いちご

「紅ほっぺ」の名前の由来は、
ほっぺが落ちるくらいコクが
あっておいしく、親しみを
持ってもらえるようにと願い
が込められているよ。



むらさき麦

藤川地区で栽培されて
いるよ。

なす

夏は畑、冬はハウス
で栽培しているよ。



ぼくが
一生懸命
作っているよ



ぶどう

巨峰やデラウェアをたくさん
作っているよ。



こめ

千万町町の棚田で作っている
よ。きれいな水で作ったお米
はとってもおいしそう。



2月の
小中学校の給食に
**ぬかたの
ミネアサヒ**
が登場するよ



千万町棚田米が
おいすぎて
食べすぎた。
おなかいっぱい
動けない。
1回休み。



畑で
いのししを発見!
**びっくりした
顔をする。**

自然薯

常磐地区と額田地区が
栽培の中心だよ。すりおろ
した時の粘りが強いよ。



ゴール



はやおき
できるように、
はやく寝た。



煮味噌

夕食に地元の野菜をたっぷり使った
岡崎の郷土料理「煮味噌」を作った。
今日も毎食野菜を食べた。



「いただきます」
「ごちそうさま」の
食事のあいさつをした。
一緒にゲームをしている
人に食事のあいさつを
言う。



ご飯を食べる前
に手を洗った。



好きな野菜を
1つ言う。
言えなかったら
1つもどる。



いがまんじゅう

おやつに岡崎の郷土料理
「いがまんじゅう」を食べた。
おなかがいっぱいになったので、
その場で足踏みをして10回する。



岡崎産の農産物を巡る旅に
参加してくれてありがとう。
疲れたと思うからゆっくり
休んでね。**1回休み。**



おかざき農遊館
(東阿知和町)



ふれあいドーム岡崎
(下青野町)



道の駅 藤川宿
(藤川町)



岡崎産の野菜を買いに産直施設に行った。季節の野菜がいっぱいあるよ。
行ったことがある人は2マスすすむ。



新型コロナウイルスから学ぶ

～人を
おも
思いやる心～

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、学校給食において牛乳パックのリサイクルが中止となっています。現在、飲み終わった牛乳パックは、クラスごとに袋にまとめてそのままと捨てています。学校で出た牛乳パックのごみは、給食センターに集められるため、ごみが大きくトラックに詰め込みにくかったり、飲みかけの牛乳がトラックの中でこぼれたりして回収がとても大変です。

本校でもリサイクル中止当初は、給食だけで毎日90リットルポリ袋2袋以上のごみが出ていました。そこで、飛沫を配慮した上で運転手や調理員の負担を減らすために、牛乳パックのごみのかさを減らすことができないかと考え、給食委員会が呼び掛けを行いました。また、ごみのかさを減らす工夫をしているクラスの例を写真で紹介することで、各クラスで牛乳パックの回収方法を考えてもらうことができました。今では、学校中のごみを集めても、ポリ袋1袋に入れても余裕があるほど小さくなりました。子供たち自身がごみを小さくしようという意識をもち、クラスや配膳室前で声を掛け合う姿が見られるようになりました。

運転手や調理員の苦勞を知ることで相手の気持ちを考え、人を思いやる心を育むことにつながることができました。日々の活動大切に、相手を思う心を忘れない子供になってほしいと思います。



▲回収の仕方を工夫した牛乳パック



▲集めた牛乳パックを小さくする児童

岡崎市立岩津小学校 栄養教諭 森岡恵奈

つくってみよう! 地産地消レシピ

地元の食材を
たっぷり使った

自然薯のお好み焼き



産直施設やスーパーで
地元産の食材を探して、
おいしく食べよう!

●材料(2枚分)

自然薯	150g	八丁味噌	小さじ1
卵	1個	さとう	小さじ2
キャベツ	150g	酒	小さじ2/3
にんじん	1/4本	みりん	小さじ2/3
法性寺ねぎ	1本	水	小さじ2/3
豚バラ肉	50g	青のり	お好みで
		けずり節	お好みで
		マヨネーズ	お好みで

●作り方

- 1 キャベツ、にんじんを千切りにする。
法性寺ねぎを小口切りにする。
- 2 自然薯はすりおろす。
- 3 ボウルに2、卵を混ぜ合わせる。
- 4 ③に①を加え、混ぜ合わせる。
- 5 フライパンで豚バラ肉を両面焼き、④の生地を流し入れる。
- 6 焼き色がついたらひっくり返し、焼き色がつくまで焼く。
- 7 耐熱容器にAを入れ電子レンジ(500ワット)で30秒～1分加熱する。取り出してよく混ぜる。
- 8 ⑥を器に盛り、⑦のソースをぬる。
お好みで青のり、けずり節、マヨネーズをかける。

