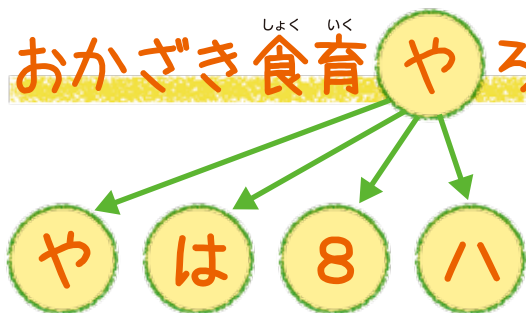


けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



おかざき食育 **や** ろまいプロジェクト始動!



だい じ おか ざき し しょく いく すい しん けい かく はし
～第3次岡崎市食育推進計画が始まります!～

み かわ べん
三河弁の「やろまい(しましよう)」の「や」にかけて、まめ吉が8つの
プロジェクトを紹介するよ。お家のかたと一緒に取り組んでみよう!

1

やさい
プロジェクト



2

はやね(早寝)
はやおき(早起き)
朝ごはんプロジェクト



3

いいは(歯)
プロジェクト



4

めざせ8g!
減塩プロジェクト



おかざき し けんこう しょくいく
岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

5

お家でやろまい
プロジェクト



6

宴会時やろまい
プロジェクト



7

八丁味噌
プロジェクト



8

食育の環(8→∞)
プロジェクト



くわ
詳しくは だい じ おか ざき し しょく いく すい しん けい かく
第3次岡崎市食育推進計画

けんさく
検索 してみてください!



“五月病”って、なんだろう？

4月になって新生活・新学期が始まったね！春の遠足に行ったり、新しい友達ができたりして楽しいことがたくさんあるけど、5月の連休が終わったところに「疲れたなあ」と感じることはないかな？その疲れは、もしかして五月病かもしれないよ。



こんな時は気を付けて！（五月病のサイン）

学校へ行きたくない…

すぐ疲れちゃう…

頭が痛い…

やる気が起きない…

ごはん食べたくないなあ…

※“いつもと違う”様子があれば要注意！

なんで五月病になるの？

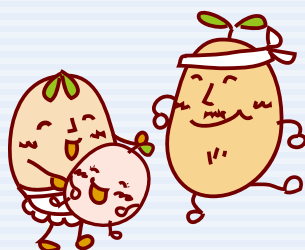
- 新生活に慣れない
(クラス替え・進学や引っ越しなどで気づかないうちにストレスがたまることも)
- まじめな性格(〇〇しくちゃ!と考えすぎて疲れてしまう)
- 期待していた生活と違う(思いどおりにいかず落ち込んでしまう)
- ダラダラ生活を元に戻せない(寝不足になるなど体調を崩しやすくなる)



五月病にならないためには？

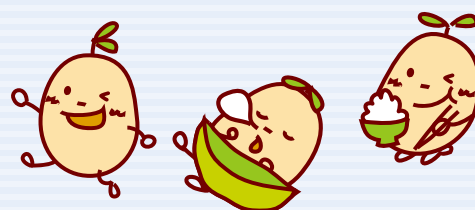
保護者のみなさんができること

- 子どもの話を聞いてあげる
愚痴や不安もあるので、子どもの気持ちになって話を聞いて寄り添ってあげましょう。
- 無理強いしない
「無理しなくていいよ」と言ってもらえると気持ちが楽になります。
- スキンシップをとる
一緒に遊んだりお風呂に入ったりしましょう。



子どもたちができること

- 大人のかたやお友達、先生などに話を聞いてもらおう！
(気持ちが楽になるよ)
- 外で体を動かして思いっきり遊ぼう！
(たくさん運動するとよく眠れるよ)
- 早寝早起きをして、バランスのとれた食事をとろう！
(強い体をつくろう)





食事のあいさつをしていますか？

みなさんはご飯を食べるときや食べ終わったときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
食事のあいさつには次のような意味があるといわれています。感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

いただきます



自然の恵みや生きものの命をいただいていることへの感謝と、米や野菜などを作った人、料理してくれた人など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

ごちそうさま



「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



つくってみよう！ 健康レシピ



保健所栄養士
くわちゃん
おすすめ！



朝ごはんをしっかり食べて心と体を元気に♪

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。今回は、忙しい朝でも野菜がしっかり食べられる主菜レシピを紹介します。

元気に学校生活が送れるように、朝ごはんをしっかり食べましょう。

ささっと炒めて、
いり卵にしてもいいよね。



春野菜のオムレツ



旬の野菜で春を
味わいましょう！

●材料(4人分)●

春キャベツ……………2枚
玉ねぎ……………1/2個
アスパラガス……………2本
にんじん……………10g
ツナ……………小1缶
卵……………4個
粉チーズ……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………小さじ1

●作り方●

- 1 キャベツは幅1cm、長さ3cm程度の短冊切りに、玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切り、にんじんは長さ3cmの短冊切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ、塩、こしょうを加えまぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①、汁気をきったツナを炒める。
- 4 ③に②を加え、かきまぜる。卵が半熟状態になったらふたをして弱火で全体に火を通す。
- 5 食べやすい大きさに切る。

朝食は野菜が不足しがちです。野菜たっぷりの1品で朝ベジ(朝食に野菜を食べる)をはじめましょう。



食の学びを給食から

学校給食は、決められた栄養素の基準を満たすように作り、子どもたちの成長や健康を育む役割を担うだけでなく、食事の手本となる教材としての役割も担っています。年間約190回実施される給食は、栄養バランスや旬の食べ物、行事食、地場産物等の視点で学ぶことができるように献立を考えています。例えば、食に関する授業において、給食に使用されている食品を、体内ではたらかし別に分け、栄養バランスの大切さを学んだり、旬の野菜パワーを学んだ後、給食で旬の野菜がたくさん登場することを献立表で示したり、給食を活用した学習を行っています。



給食を活用した授業の様子



献立会議の様子

ところで、みなさんは給食の献立がどのように段階を経て作られているか知っていますか。まず、栄養教諭・学校栄養職員が献立の原案を考えます。次に、学校の先生や調理員さんを交えた会議で献立内容を検討していきます。会議では、栄養バランスはもとより、料理の組合せはよいか、旬の食材を使用しているか、子どもの嗜好に合っているかなどを話し合います。また、新献立の試作や試食も行い、よりよい献立となるようにしています。たくさんの思いが詰まった給食を通して、子どもたちが望ましい食習慣や実践力を身につけられることを願っています。ご家庭でも、ぜひ給食を話題にし、食や健康について話し合ってみましょう。

六ツ美中部小学校 栄養教諭
坂本 文代

学校給食メニューコンクール&ベジタブルスイーツコンテスト



～みなさんが考えた学校給食メニュー&ベジタブルスイーツを募集します～

学校給食メニューコンクール

テーマ

みんな食べたくなる!大豆を使ったおかず

その他

- 大豆を材料として使用してください。(みそ、豆腐など大豆を使った加工品は不可)
- 優秀メニューは給食として登場する予定です。



ベジタブルスイーツコンテスト

テーマ

ベジタブルスイーツで岡崎市民は野菜大好き!

「野菜を食べる量が増える」、「野菜が大好きになる」ようなベジタブルスイーツを募集します。



共通内容

- 市内の小中学生対象(3名以内のグループでも大丈夫です。)
- 応募用紙にメニューと作り方を書いて、写真をつけて送ってください。
- 応募用紙は保健所ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってください。
- それぞれの募集内容の詳細は保健所ホームページまたはチラシをご確認ください。

岡崎市 学校給食メニューコンクール

検索

岡崎市 ベジタブルスイーツコンテスト

検索

- 応募締切は、平成29年6月30日(金)です。

たくさんのご応募
おまちしています!

