

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

き ち つ う し ん
まめ吉通信



8月31日は
やさい(8・3・1)の日！



やさいプロジェクト

ベジファースト

しょくじ
食事のときは
やさい さいしょ
野菜を最初に
食べているよ。



たくさん
野菜を食べるための
7つの秘密をみんなに
紹介するね！
ぼくが大好きな野菜、
みんなにもたくさん
食べてほしいな♪

たすベジ

しょくじ
いつもの食事に
やさい
野菜のおかずを
ひとさら
一皿プラス！



3ベジ

あさ ひる ゆう しょく
朝、昼、夕の3食
やさい
野菜を
た
食べているよ。



あさ 朝ベジ

ちようしょく やさい
朝食に野菜を
食べるように
しているよ。



おか 岡ベジ

おかざきさん やさい
岡崎産の野菜を
たくさん食べる
ようにしているよ。



ベジトレ

す きら やさい た
好き嫌いなく野菜を食べられる
ようトレーニングしたよ！
かてい さいえん りょうり てつだ
家庭菜園や料理のお手伝いをして
野菜となかよく
なったんだ♪



ベジストック

いえ
家にいつも
やさい
野菜があるよう
にしているよ。



家族でチャレンジ! やさいプロジェクト

みんなで買い物、料理、家庭菜園などに取り組んで野菜となかよくなろう♪

8のつく日
(8日・18日・28日)は
やさい
野菜を食べよう!

か もの 買い物

お家のひととスーパーなどに
行って、旬の野菜を知ろう。



りょうり 料理

料理にチャレンジ!
旬の野菜を調理してみよう。



かていさいえん 家庭菜園

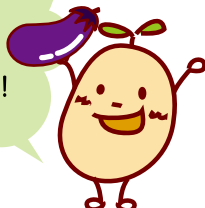
お家のベランダなどで野菜を
育ててみよう。自分で育てた
野菜はおいしいね♪



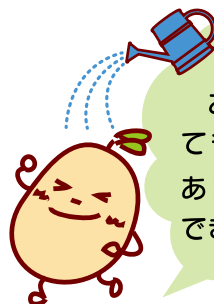
おかざき農遊館、ふれ
あいドーム岡崎、道の駅
藤川宿などの直売施設
にも行ってみよう!



なつ しゅん
夏が旬の
おかざき産の野菜
は「なす」だよ!



お家に畑がなくな
くても、プランターが
あれば 家庭菜園
できるよ!



まめ吉が ゆるキャラグランプリ 2018 にエントリー しました!



岡崎市健康・食育キャラクター「まめ吉」が、ゆるキャラ@グランプリ
2018にエントリーしました。全国のお友だちに、岡崎市の魅力と健康・
食育について伝えるためにがんばっています!みんな応援してね♪

1日1回投票できるよ!
投票はこちらから♪

投票受付開始 8月1日(水) 10:00
投票受付終了 11月9日(金) 18:00



くわしくは

まめ吉 ゆるキャラグランプリ2018

検索

Click



チェック！

テーブルと体の間は、
こぶし一つ分くらい
あけよう！

両足を床につけよう。
姿勢が安定し、噛む力
がアップ！



背すじをまっすぐ
のぼそう。食べ物の
消化もよくなるよ。

机にひじをつかない
で、お茶碗や食器を
持って食べよう。



ほけんじょういようし
保健所栄養士
たかちゃん
おすすめ！



野菜たっぷりまめ吉カレー

お家でやろまい! 自分で作ってみよう♪



●材料【4人分】●

豚肉……………120g	トマトジュース(無塩)……………400cc
たまねぎ……………200g	水……………400cc
人参……………80g	大豆(煮し大豆や水煮大豆)…80g
なす……………120g	カレールー……………4皿分
おくら……………4本	ごはん……………適宜
かぼちゃ……………120g	
サラダ油……………大さじ1	

●作り方●

- ①材料は一口大に切る。(かぼちゃを切る時はお家の人に手伝ってもらおう)
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、たまねぎ、人参を入れて炒め、たまねぎがしんなりしたら、なす、おくら、かぼちゃを入れ軽く炒める。
- ③トマトジュースと水を入れ、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④大豆を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。

お家でやろまいプロジェクト
～お手伝いをしよう!～

自分で作ったり、お手伝いをして作ったカレーの味は
とってもおいしいよ。いろいろな料理を作ってみよう。



マナーを守って楽しい食事



【間違った配膳】

右の写真を見て、和食の配膳として間違っている箇所がいくつかあります。給食を通して、子どもたちには様々なことを身に付けてほしいのですが、その中の一つに望ましい食事マナーがあります。

食事をする際に気をつけたいマナーはいろいろあります。まずは、食事と関係のないものは片づけ、机の上をきれいにすることです。筆箱やノートなど、文具がちらかたまま食事をするのは不衛生ですし、落ち着いて食べることができません。次に食器の置き方です。特に主食がご飯飯のときの茶碗の位置や、箸の向きに気をつけたいですね。そして、姿勢よく食べることで食べこぼしも少なくなり、また、口の中の食べ物がまっすぐ体の中に入るため、消化がよくなります。その他、食事のあいさつや箸の持ち方なども挙げられます。食事マナーも食習慣と同じで、すぐ身に付くわけではなく、繰り返し実践することで少しずつ身に付いていきます。

本校では当初、食器の置き方や箸の持ち方について気に留めない子が多くいました。しかし、給食時の指導や食育授業を通して繰り返し声かけすることで、「食器の置き方は、これで合っているよね」「箸の持ち方ってこうでしょう」と聞いてくる子が増えています。子どもたちの多くは給食が大好きで、友達同士、会話を楽しみながら食べています。食事は楽しむことが一番大切だと考えます。その次のステップとして、望ましいマナーを身に付けられるとよりよい食事になります。ちなみに文頭のクイズの答えは3箇所

(①箸の向きが反対 ②ごはん汁物の場所が逆 ③魚の向きが逆)です。ご家庭でも食事の折に、ぜひ食事マナーについて話題にし、実践してみてください。

根石小学校 栄養教諭 大矢美代子



【正しい箸の持ち方を練習する児童】

食育ポスターコンクール



朝ごはん、野菜、地産地消、食の安全、食品ロスなど「食育」をテーマとした食育ポスターを募集します。優秀作品として選ばれたポスターは、食育カレンダーに掲載する予定です。



応募のきまり

- 市内の小学生対象
- クレヨン、水彩絵の具、カラーペン等を使用
(ただし立体性のある作品は不可)
- 四ツ切画用紙にヨコ描き
(タテ描きは応募できません)
- 裏面に、学校名、学年、氏名を記入

たくさんのご応募
お待ちしております!



入賞

最優秀賞、優秀賞、敢闘賞(各6名)
入賞作品18点と食育情報を掲載した「2019食育カレンダー」を作成し、小学校などに配布するほか、岡崎市保健所で販売を予定しています。

その他

作品は各学校に提出し、提出期限については各学校の指示に従ってください。応募作品の著作権などは主催者に帰属します。作品展示に際し、学校名、学年、氏名を表示いたします。