

おかし健康・食育だより

まめ吉通信

2021
食育月間
特集号

12 食育を
推進しよう



6月は食育月間
～毎月19日は食育の日～



食育とは？

いろいろな経験を通して「食」について多くのことを知り、自分で考えて「食」を選ぶ力をつけて、健康的な食生活になるように行動できる人を育てることです。

たと
例えば



かてい さいえん
家庭菜園



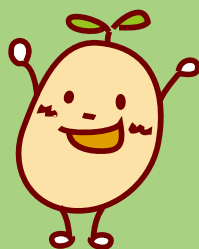
か もの
買い物



かぞく しょくじ
家族との食事



しょくじ
食事のあいさつ



りょうり つく
料理を作る

食に関することすべてが食育です

対象者

応募方法

まめ吉ミッションのキーワードを答えてまめ吉タオルをもらおう

市内在住・在学・在園の年少から中学3年生までのかた

ハガキのうらに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名・園名、学年

①キーワード

②みんなが食育月間をやってみたことと感想と一緒に書いてください。

(2例) ●みんなでご飯を食べたよ。とっても楽しくておいしかったよ。

●家庭菜園の水やりをやったよ。毎日忘れずにやるのは大変だったよ。

〒444-8545 岡崎市保健所

まめ吉係 ※郵便番号と宛先の記載があれば届きます。

令和3年7月9日(金)当日消印有効

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

まめ吉タオルを100名のお友だちに(ひとり1枚)プレゼントするよ。



家族のための食事作りにチャレンジ

成長期の子供たちにとって、食事は生涯にわたって健康な体を保つために大切な意味をもちます。そのため、学校給食では成長期に必要な栄養素がとれるよう、献立に工夫をしていますが、家庭での食事也很重要です。小学校高学年からは、家庭科で栄養バランスの良い食事について学習し、自分で調理ができるように調理実習が始まります。しかし、昨年度は新型コロナウイルス対策のため、調理実習を行うことができませんでした。

そこで、本校の6年生では、家庭で調理実習をしてもらうことにしました。事前に、家庭科の授業で1食分の献立の立て方について学習しました。給食では、栄養バランスを良くするため様々な食品をそろえていることや、旬の食品や彩りを意識した食品を使用していることを伝え、子供たちは、「確かに緑色があると色がきれい」「この間の給食でも、さつまいもが出たね」と給食を思い出し、献立のポイントを確認していました。その後、学んだポイントを踏まえて、1食分の献立を考えました。授業の振り返りでは、「給食で栄養バランスを意識して食べたい」「献立作りを家でもやってみたい」という意見が見られました。

家庭科での学習を生かし、子供たちは、「家族のための食事作り」をテーマとした冬休みの調理実習にチャレンジしました。子供からは「栄養バランスのとれた献立が作れてよかった」、家庭からは「改めて食育について考えたい」といった感想がありました。

この春、中学校に進学した6年生には、小学校で学んだことを生かし、栄養バランスの良い食事をとって、より大きく成長してほしいと思います。



児童の調理した献立

岡崎市立大樹寺小学校 梅村 綾子

藤川宿 むらさき麦レシピ集ができました



藤川で栽培された
むらさき麦を
使ったレシピ集だよ。

配布場所
はこちら

岡崎市役所 農務課
岡崎市保健所 健康増進課
東部地域交流センター・むらさきかん

まめ吉が岡崎警察署広報大使 「岡っぴき」に任命されました。



みんなも
交通ルールを守ってね。