

あかざき健康・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
例えれば



家庭菜園



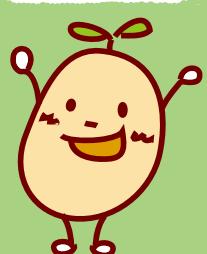
買い物



食事のあいさつ



家族との食事



料理を作る

食に関することすべてが食育です

しょく いく かんが
食育について考えよう!!

まめ吉ミッション

ミッション1

まいしょく やさい 毎食野菜を食べよう!
この野菜の名前はなにかな?

料理のお手伝いをするよ。

まいしょく やさい 每食野菜を食べよう!
この野菜の名前はなにかな?

料理のお手伝いをするよ。

1みんなで楽しく食べよう 2朝ごはんを食べよう 3バランスよく食べよう 4よくからんで食べよう 5よくからんで食べよう

ミッション2

れいそうこ なか 冷蔵庫の中をチェック!

8食べ残しがなくう

じょくひん 食品ロスを減らそう。
お家の冷蔵庫の中や食品庫を見てみよう。

9野菜をねらよう

10野菜の期限、□□□□期限は大丈夫?
□に入る文字はなにかな?

じもと つく 地元で作られた野菜は新鮮だね。

まめ吉

しょくいく かんが
みんなも食育について考えてみてね!
ぼくからのミッションみんなはわかるかな?

まめ吉ミッションの答えを下に書いてね。ミッションの答えに書いた□と□²の文字をあてはめて、キーワードを完成させてね。まめ吉がみんなに作ってあげたい料理名になるよ。



ミッション3

まめ吉

じもと やさい う 地元の野菜を売っているお店にお家の人と一緒に行ってみよう。
ぼくが買ったこの野菜の名前はなにかな?

9野菜をねらよう

11和食文化を伝えよう

ミッション4

みんなで食べる食事はたのしいね!

12郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。
このお菓子の名前はなにかな?

13和食文化を伝えよう

14郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。
このお菓子の名前はなにかな?

15郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

16郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

17郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

18郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

19郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

20郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

21郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

22郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

23郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

24郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

25郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

26郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

27郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

28郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

29郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

30郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

31郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

32郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

33郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

34郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

35郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

36郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

37郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

38郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

39郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

40郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

41郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

42郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

43郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

44郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

45郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

46郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

47郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

48郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

49郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

50郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

51郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

52郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

53郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

54郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

55郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

56郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

57郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

58郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

59郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

60郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

61郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

62郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

63郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

64郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

65郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

66郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

67郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

68郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

69郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

70郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

71郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

72郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

73郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

74郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

75郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

76郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

77郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

78郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

79郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

80郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

81郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

82郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

83郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

84郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

85郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

86郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

87郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

88郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

89郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

90郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

91郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

92郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

93郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

94郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

95郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

96郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

97郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

98郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

99郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

100郷土料理や郷土菓子についてお家の人と話してみよう。

ミッションの答えを書いてキーワードを完成させよう!!

ミッション1

1 みんなで楽しく食べよう 2 朝ごはんを食べよう 3 バランスよく食べよう 4 よくからんで食べよう 5 よくからんで食べよう

ミッション2

1 期限

ミッション3

2

ミッション4

1 2 3 4 5

ぼくがみんなに作ってあげたい料理は

キーワード 野菜たっぷりの□1□2汁

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

たいしょしゃ 対象者 市内在住・在学・在園の年少から中学3年生までのかた

おうぼ 応募方法 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みんなが食育月間に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。

おく さき 送り先

〒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。

しめ 繋ぎ 切

令和3年7月9日(金) 当日消印有効

ちゅうせんけつか 抽選結果 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。





かぞく

しょくじづく

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、家庭での食事も重要です。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ると、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です」、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

おかざき しりつ だいじゅじ しょうがっこう うめむら あやこ
岡崎市立大樹寺小学校 梅村 綾子

藤川宿

むぎ

しゅう

**むらさき麦レシピ集が
できました！**



ふじかわ さいばい
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

おかざきしやくしょ

岡崎市役所 農務課

おかざきしほけんじょ

岡崎市保健所 健康増進課

とうぶちいきこうりゅう

東部地域交流センター・むらさきかん

きち おか ざき けい さつ しょ こう ほう たい し
**まめ吉が岡崎警察署広報大使
「岡っじゅ」に任命されました。**



みんなも
こうつつ まも
交通ルールを守ってね。