



学校と家庭をつなぐ食育の取り組み ～めざせ おはし名人～

皆さんは、正しくはしを持てていますか。正しいはしの持ち方で食事をする事は、見た目がよいだけではなくありません。マナーをよくすることが、食事を大切にすることにつながり、さらに食事に携わる人々への感謝にもつながります。しかし、それを身につけることは、簡単ではありません。学校給食で促すだけでなく、家庭との連携が大切です。そこで、学校から家庭へとつなげるため、はしの持ち方の授業を実施しました。



▲おはしカードを使う児童

はしを動かしてみると、上のはしだけを動かすことに苦労している児童が何人かいました。そこで、「おはしカード」を配付し、手の動きのイメージをつかみやすいようにしました。それから、2cm角に切ったスポンジに笑った表情を書いた「スポンジ君」をつかんでみました。スポンジ君は、ぎゅっと強くつかむと表情が変化するため、児童たちは夢中でつかんでいました。

保護者にもはしの持ち方を気にかけてもらうため、食事の際に、はしの持ち方をチェックできる「はしがんばりカード」を配付しました。「がんばりカードをきっかけに、はしの持ち方を見直すことができた」という保護者の言葉から、学校での食育を家庭へとつなげることができたと感じました。今後も家庭と連携しながら、指導を続けていきたいと思ひます。

岡崎市立福岡小学校 栄養教諭 榊原由美子

しめきり 間近！ 学校給食メニューコンクール アイデアメニュー募集中！

みんなの考えたメニューが
学校給食に登場するよ！

応募者全員に参加賞あり

テーマ

家康公にも食べてほしい！岡崎の魅力がつまったおかず
○地元食材を使おう。ヒント：地元産野菜、八丁味噌、岡崎おうはん など
○汁物、煮物、炒め物、和え物、ごはん
○混ぜる具、ごはんのにせる具の中で考えよう。



応募のきまり

- 市内の小中学生（3名以内のグループでも応募できます。）
- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、写真をつけて送ってね。
- 応募用紙は市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ね。
- くわしくはホームページをチェック！
- 締切は令和4年6月30日（木）だよ。

岡崎市 学校給食メニューコンクール 検索

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信

2022
食育月間
とくしゅうごう
特集号

6月は食育月間～毎月19日は食育の日～

チャレンジ！食育BINGO

自分ができているものに○をつけよう。たて・よこ・ななめ、どれかそろったかな？

- 1 食事のあいさつをしている
- 2 毎日朝ごはんをしっかり食べている
- 3 よくかんで食べている
- 4 ごはんや肉、魚、野菜などをバランスよく食べている
- 5 家族や友達と一緒に楽しく食事している
- 6 岡崎の農産物や郷土料理を知っている、食べている
- 7 家庭菜園や米、野菜作りなどの農業体験をしたことがある
- 8 食べ物を残したり捨てないようにしている
- 9 おうちでお手伝いをしている

いくつ○がついたかな？ 食育の取組を中面で紹介しているよ。
食育月間にチャレンジしてBINGOを完成させよう！

「食育」ってどんないいことがあるの？

6月は食育月間

まめ吉が「食育月間」に

おすすめの取組を紹介するよ

家庭菜園にチャレンジしてみよう

7 家庭菜園や米、野菜作りなどの農業体験をしたことがある

9 おうちでお手伝いをしている

6月から栽培できる野菜は小松菜、オクラ、枝豆、さつまいもなどがあるよ。どんな風に育つか？自分で育てた野菜は特別においしいよ！



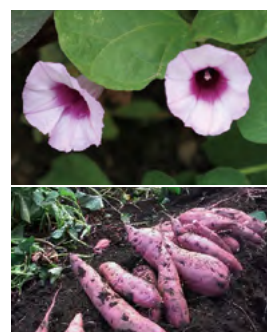
小松菜



オクラ



枝豆



さつまいも

農林漁業体験するとこんないいことがあると報告されています



- 食べ物を大切にすることの意識や、食べ物に対する関心を持つようになる。
- 食べ物への感謝の気持ちが高まる。
- 食事の好き嫌いが少ない人が多い。

（農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？」から抜粋）

バランスよく食べよう

4 ごはんや肉、魚、野菜などをバランスよく食べている

みんなが元気いっぱいであるためには栄養バランスの良い食事がかせがないよ！主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

主食

（体を動かす力のもとになる）



ごはん、パン、めんなど

主菜

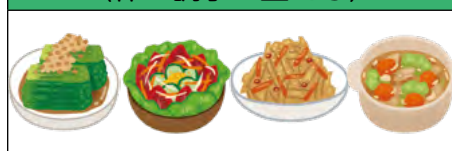
（体をつくる）



肉、魚、卵、大豆製品をつかったおかず

副菜

（体の調子を整える）



野菜のおかず

栄養バランスに気を付けて食べるとこんないいことがあると報告されています



- バランスよく栄養素や食品がとれている。
- 病気のリスクを減らしたり、長生きと関係している。

（農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？」から抜粋）

楽しく共食

5 家族や友達と一緒に楽しく食事している

9 おうちでお手伝いをしている

「共食」は、家族やお友達、地域の人など、誰かと一緒に食事することだよ。みんなで食べるとおいしいね。

親子料理教室のレシピから（レシピ協力：岡崎市食生活改善協議会）

デコレーションずし（4人分）

- 炊いたごはん（750g）に、すし酢大さじ4を合わせ、すしめしを作る。
- 具材を作る。【ツナそぼろ】鍋にツナ缶小2缶、さとう大さじ1、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2を加えて炒りつける。【花形人参】人参1/2本は3mmの輪切りにして花型で抜き、さっと塩ゆでする。【さやえんどう】さやえんどう40gはすじを取って塩ゆでにし、4枚はななめ半分、残りは千切りにする。【錦糸卵】溶き卵2個をさとう小さじ2、塩少々で調味しうす焼きにし、千切りにする。
- 型に半量のすしめしを入れて平らにし、【ツナそぼろ】と千切りした【さやえんどう】をのせる。残りのすしめしを入れ、【錦糸卵】をのせてラップで平らに押す。
- 型とラップをはずし、【花形人参】とななめ半分に切った【さやえんどう】をかざる。



三根五菜のみそ汁（4人分）

- ごぼう1/4本はささがき、大根100gはいちょう切り、さといも2個は一口大に切る。白菜2枚、小松菜1株、水菜1株、みつば少量は1cm幅に切る。ねぎ1/2本は小口切りにする。
- だし汁3カップにごぼう、大根、さといもを入れて煮る。やわらかくなってきたら、白菜、小松菜、水菜を加えて煮る。
- 八丁味噌大さじ2を溶きながら加え、みつばとねぎを入れ、さっと火を通す。

共食するとこんないいことがあると報告されています



- 健康的な食生活（バランスがよい、いろいろな種類の食品を食べている）ができる。
- 生活リズムが整う。（早寝早起き朝ごはん）
- 自分が健康だと感じるができる。

（農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？」から抜粋）

お知らせ

いただきます♡

第17回 食育推進全国大会

あいち

2022.6/18(土)・19(日)

Aichi Sky Expo(愛知県国際展示場)

2022.6/18(土) 10:00～17:00

2022.6/19(日) 10:00～16:00

ごちそうさま♡

僕たちも遊びに行くよ！みんなも遊びに来てね！



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



給食戦隊ソクルンジャー



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

約180団体による食育に関する展示・PRブース、飲食ブース、各種講演会、ワークショップ、ステージイベントなど盛りだくさん！