

2がっいただきます～す

令和6年度2月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

もうすぐ立春です。

暦の上では春ですが、まだまだ乾燥した寒い日が続きます。

学年のまとめの時期になります。新型コロナやインフルエンザも大流行中です。。元気に乗り切れるように体調管理をしっかりしたいですね。



「まごは(わ)やさしい」は世界を代表する健康食



この言葉は、バランスのよい食事を考える時に便利な言葉です。
食事が洋風化している今、大人も子どもも積極的に摂りたい食べ物を表しています。

どの食べ物も、私たち日本人になじみがあり、和食には欠かせない物ばかりです。ぜひ毎日の食事に取り入れたいものです。

① まめ(豆製品)・・・良質のたんぱく質・マグネシウムやカリウムなどのミネラルがたっぷり！

② こま(種実類)・・・老化防止の抗酸化に関わる栄養素がたっぷり！

③ わかめ(海草)・・・水溶性の食物せんい・カリウムやカルシウムなどのミネラルがたっぷり！

④ やさい・・・カリウム・鉄・ビタミン・食物せんいがたっぷり！

⑤ さかな・・・特に青魚を食べましょう。たんぱく質・EPA・DHA がたっぷり！

⑥ しいたけ(きのこ)・・・ビタミンD・食物せんいがたっぷり！

⑦ いも・・・じゃがいも・さつまいも・さといもなど。糖質・ビタミンC・食物せんいがたっぷり！

日本人が昔から大事に食べ継いで来た食べ物ばかりです。
日本が世界一の長寿国になれたのは、医学が発達したこともありますが、この食べ物たちのおかげかもしれませんね。

給食では、魚料理や煮物・乾物(海草や野菜・きのこ・豆)を使った料理を苦手とする様子が見られます。ぜひ食べてほしい料理たちなのですが・・・。

では、あなたの食生活は？食べ方は？振り返ってみましょう。



6年生プロデュース給食

昨年11月、6年生が家庭科の授業で学習して練り上げた献立を、1月に給食にしました。一人ひとり真剣に考え、素晴らしい献立がたくさんありました。1月と2月の献立表に「★」がついているメニューは、6年生の献立から採用しました。

栄養のバランスにこだわった人、色にこだわった人、野菜をたっぷり使うことにこだわった人、旬にこだわった人、みんなの好みにこだわった人など、一人一人の思いが伝わる献立でした。小国小のみんなからの評判はもちろん、叶水小中学校さんからも、「小国小6年生の献立作成のレベルが高い！」と感想をいただいています。

今年は、こんな素敵な給食ができました！とってもおいしかったですよ。6年生の頑張りに拍手



1月14日 6年2組 大谷彩人さん テーマ；緑たっぷり、体が健康になる給食

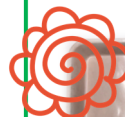
献立；ゆかりごはん 鶏肉の塩からあげ 緑の野菜サラダ
玉ねぎとほうれん草の味噌汁 はちみつレモンゼリー 牛乳

彩人さんからひと言

風邪をひきやすい時期なので、ビタミンがとれるように野菜をたくさん入れました。みなさんの好きな塩から揚げを主菜にしました。



1月16日 6年1組 佐々木柔心さん テーマ；1月旬給食



献立；ごはん 鰯の磯辺揚げ れんこんサラダ お雑煮 牛乳

柔心さんからひと言

栄養バランスが偏らないようにすることを意識しながら、主菜・副菜・汁物全部に体が温まる食べ物や1月が旬の食材を取り入れました。
1月に合う献立になるように工夫しました。



食育と体づくり ～毎日の生活の中に食育を～

先月号からの第2弾。おうちの方からの質問に、ちよい足してお答えしていきたいと思います。

今回は 「苦手な食べ物にも挑戦しやすくする工夫は？」

ポイント1 こっそり忍ばせて

給食でも、「きのこ苦手！」と言いつつも、きのこシュウマイはペロリ！味よりも食感が苦手なこともあるようです。トマトのゼリー部分が苦手なら、つぶして煮込むのも手です。

- ① 細かく切って(フードプロセッサーでも)ハンバーグや肉そぼろに加えてみる。
- ② 気づかずに食べられて慣れてきたら、少し大きめに。

など

ポイント2 出したときにちょっとずつ

味が苦手な場合は、「こっそり」+「ひと口ずつ」+「大人の声掛け」。食べ方を知ると食べられることも。



- ① 一口食べて「食の経験値」をアップできたらOKくらいの気持ちで。
- ② 魚の骨のとり方、小房のおき方などの食べ方や食品の特徴を教える。
魚の骨で苦手なら、骨のない食べやすいところから練習するのも効果的！

