



食育だより

令和5年6月12日
大崎上島町立東野小学校

《6月食育目標》
〇骨や歯をしょうぶにする食事をしよう。

2年生 早ね早おきあさごはんについて考えよう。

2年生は学活で「早ね早おきあさごはんについて考えよう」をめあてに学習しました。パネルシアターを見て登場人物の生活や朝ごはんについて改善点を考えました。次に、朝ごはんは眠っていた体を起こすスイッチの役目があることを学習し、自分の生活をよりよくするためのがんばり目標を決めました。



3しょくのバランスがいいあさごはんをたべて、スイッチをいれよう。

はやくねてはやくおきて、あさごはんをいっぱい食べて、たのしく学校へ行く。

6月は食育月間です

食育ピクトグラムのお知らせ

農林水産省において、食育についてみなさんにわかりやすく発信していただくため、絵文字で表現した食育ピクトグラムが作成されました。本校では、体重測定後の食育指導で「食育ピクトグラムを知っていますか？」の動画を観聴し、食への理解を深めました。
(参考：農林水産省HP)

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 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう
10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『旬の食材を使ったご飯』です。

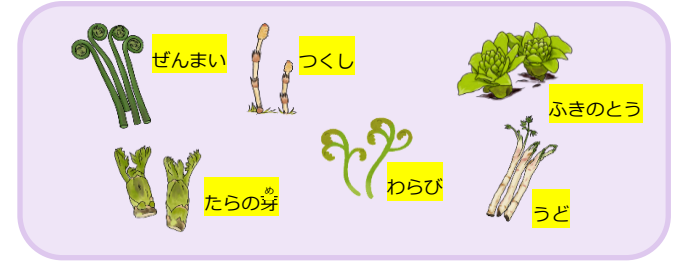
山菜の栄養
ぜんまいやわらび、つくしをはじめ、山菜にはたくさんの種類があり、それぞれビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養が含まれています。また、あく抜きなどの処理をしないと食べられないものもあります。

山菜ご飯



材料(4人分)	分量	作り方
米	2合	① 山菜は軽く洗って、ザルで水を切っておく。 ② 昆布は固くしぼった濡れ布巾で表面をふいておく。 ③ 米を研いで水を切り、酒、みりん、しょうゆを入れて軽く混ぜ、上に昆布と山菜ミックスを入れて炊飯する。
昆布	5 cm	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
山菜ミックス水煮	80 g	
みず	2合の線まで	

■ どんないい山菜があるか知っていますか？
山菜の種類は約350種類で、そのうちおいしく食べられるものは約100種類だと言われています。



沖縄県の料理：クファージュシー

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

「ジュシー」はクファージュシー(炊き込みタイプ)とヤファラージュシー(雑炊タイプ)があります。クファージュシーは豚肉やにんじん、しいたけなどを豚だして炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。お祝いの行事や法事などでよく作られます。

