

食育健康だより

7月号



(7月の献立)

土用の丑の日・・・7月27日

子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥

十二支の始まりは色々な説がありますが、現在の「土用の丑の日」には「栄養価の高い鰻を食べ、夏ばてを防ぎましょう。」というのが主流のようです。そこで、9日に刻み鰻を加えた「鰻昆布ごはん」を作ります。暑い夏も元気に過ごしてもらいたいです。



5日は七夕にちなみ『すましそうめん』、旬の食材を使った『すいか』を3日に、5日には『蒸し枝豆』、10日には『焼きとうもろこし』16日には『とうがんのすまし汁』、17日には『卵とトマトのスープ』などを入れました。

※スチームコンベクションオープン献立

30%麦入りごはんは、2日 中学年、9日 高学年、11日 低学年・個別学習教室
その他のメニューは以下の予定です。

- 1日 いわしのオープン焼き
- 3日 キャベツサラダ
- 5日 蒸し枝豆
- 10日 焼きとうもろこし
- 16日 さばのみそしぐれ煮
- 17日 スチーム野菜
- 18日 コーンサラダ(キャベツ)

※セレクトデザート

11日 ゼリーの代わりに「バニラアイス」また「いちごアイス(乳、卵無し)」を選べるようにしました。暑い時期になるとアイスを食べる事が多くなると思いますが、1回の適切な量を覚えてもらうため、今回のセレクトデザートを実施します。夏休みに食べすぎないように注意しましょう。

令和元年6月28日
横浜市立大岡小学校
校長 近藤 浩人
栄養教諭 佐久間 直緒美

《大岡小の食育》

個別学習教室で5月、1年1組で6月に食育「箸名人になろう！」を授業参観で行いました。(2.3組もこれから行います)

たくさんの保護者の参観ありがとうございました。夏休みに朝晩の1日2回の練習で、正しく使えるようになった実績がありますので、ご家庭でも練習し、日本の食文化を代表する箸を正しく使える子どもを増やしていきたいと思ひます。



4年生と6年生の体験学習前には、体験学習中のバランスの良い食事の選び方とマナー指導を行いました。

体調がよくなければ、学びの多い体験学習にはなりませんので、児童は真剣に取り組んでいました。



6月11日は全校で「咀嚼(かむ事)と嚥下(飲み込む事)」に関するアンケートを取りました。

朝会では、よく噛めるための「丈夫な歯」を作る食べ物や太陽を浴びるとよいこと(ビタミンDの形成)、歯磨き週間の話をしました。

【ほんわかよむよむ】

大岡小学校の図書ボランティア『ほんわかよむよむさん』では、毎年6月の食育月間で食に関する活動行っています。



今年も6月13日に3つの食べ物の働きをペープサートの「赤・黄・緑の忍者」で分かりやすくお話しして下さいました。子どもたちは、楽しいそうに聞いていました。ありがとうございました。

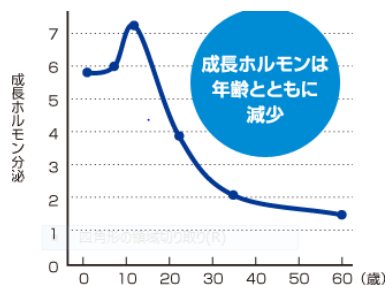
～平成30年度の学習など状況調査より～

生活面についてまとめてみました。昨年度の結果なので、現在の学年の1つ下のデータを参考にいただければと思います。市の平均と同数を細字、よにより項目を太字と↓、課題の項目を斜線にしてあります。

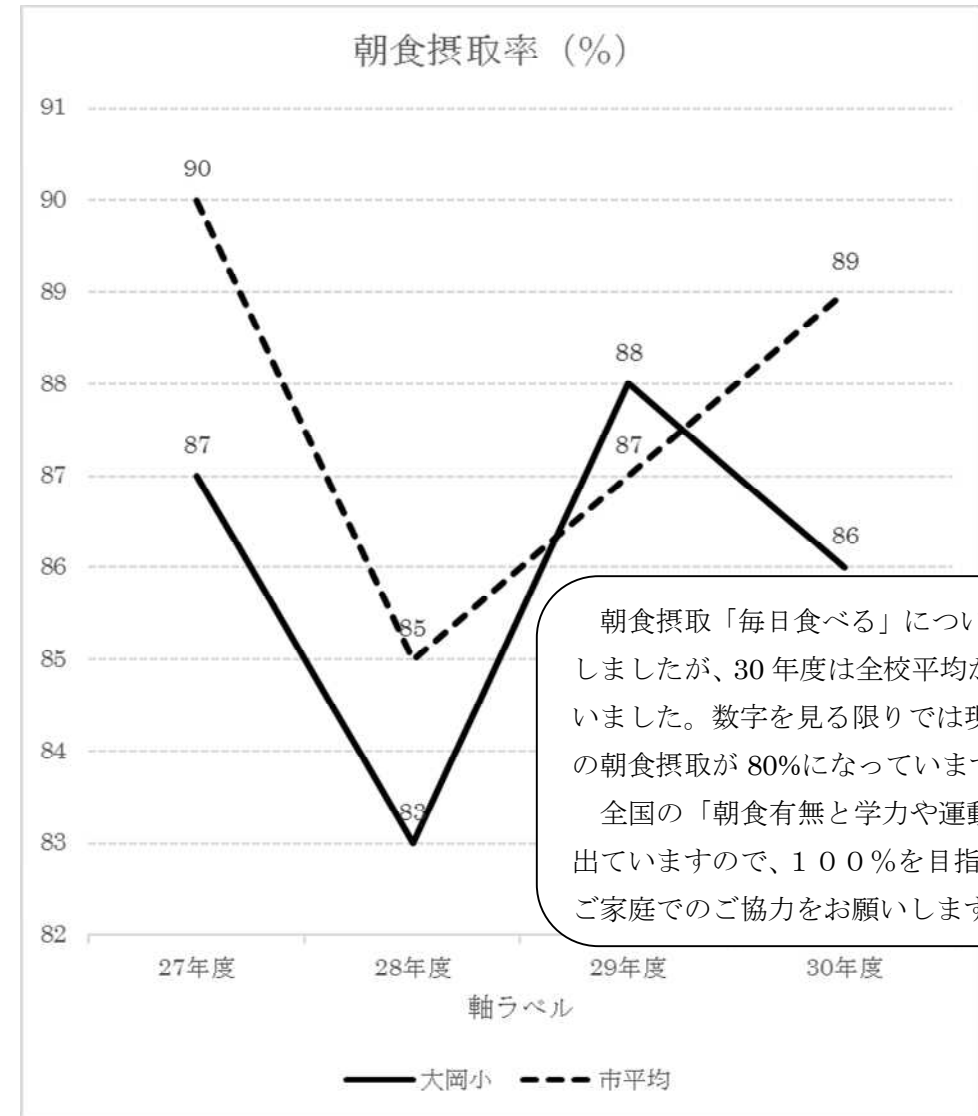
大岡小(カッコの中は市平均)%					
	朝ごはんを毎日食べている	8時間以上寝ている	運動を週3回以上している	テレビを3時間以上見ている	パソコン、携帯、テレビゲームを3時間以上している
1年	88(93)	78(82)	↓ 24(23)	25(9)	16(3)
2年	↓ 92(90)	63(70)	23(30)	14(13)	10(6)
3年	86(89)	55(59)	↓ 53(37)	25(17)	6(9)
4年	80(89)	62(60)	41(41)	31(19)	13(10)
5年	84(88)	55(58)	27(42)	25(21)	17(11)
6年	85(87)	49(49)	30(39)	26(22)	16(15)
全校平均	86(89)	60(63)	33(35)	24(17)	13(9)

「睡眠と週3日以上運動をしている」が少なく、「テレビ、パソコン、テレビゲームの時間」が長くなっています。

体力結果も低めになっています。学校では、中休みにストレッチの曲をかけ、運動を啓発しています。ご家庭でも、テレビなどで過ごす時間を、運動にシフトしていくとよろしいかと思ひます。運動は成長ホルモンの分泌も促進します。



また、成長ホルモンが多く出る学童期の睡眠開始時刻も非常に重要です。深夜前に就寝することで、成長ホルモンの出方が2倍になるともいわれています。生活習慣全体を見直し、10時前には就寝できるよう、早寝早起きの習慣を身に付け、健全な身体作りを目指しましょう。



～「子どもの喜ぶ神奈川県産の食材を使った料理」の募集などについて～

別紙にて配布しますので、ご家庭で喜ばれている料理で神奈川県産の食材を使ったものがありましたら「料理カード」に記入の上7月12日までご応募ください。

昨年も、応募していただいた中から実際の給食として紹介させていただきました。

また、6年生には家庭科の夏休みの宿題として「弁当作り」のプリントを配布予定です。昨年度、1000以上の応募の中から本校は2名の児童が賞をもらいました。

今年のテーマは「オリンピック」です。献立を立て、家で調理実習した写真を添付する応募用紙になっています。

夏休み開けの給食開始は8月30日です。「ピザトースト」を予定しています。