食育だより 平成27年 9月

八王子市立　山田　小学校

食育の取り組み

八王子食育キャラクター「はっちくん」

学校では給食を『生きた教材』として食育をおこなっています。

1学期は、体験学習として1年生が「そらまめのさやむき」、2年生が「グリンピースのさやむき」、3年生が「とうもろこしの皮むき」をおこないました。実際に触ったり観察したりすることで食材に関心を持ち、自分でむいて給食作りに参加したということで食べようとする意欲を持つこともできました。また、給食の時間にミニ指導として5月は2年生に「旬」、6月は「はしの持ち方」、7月は5・6年生に「夏の飲み物」について紙芝居等を使って話をしました。献立には旬の食材や行事食を取り入れたり、地場産物を活用し、食育メモで知らせることで、食に対する興味・関心を持ってもらえるようにおこなっています。

食育は学校と家庭・地域が協力しておこなっていくことが大切です。ご家庭でも食事の時の挨拶やマナー・朝ごはんの習慣・食事の手伝い・家族そろった食事等、できることからはじめてみましょう。

家庭の防災対策を見直してみよう！

9月1日は防災の日です。学校でも避難訓練を行いますね。避難訓練は災害が起こったときに自分の身を守るための大切な訓練です。

ご家庭では、避難場所や連絡先の確認、そして備蓄を準備をするなどの防災対策が必要です。防災の日をよい機会に、家族皆さんで防災について考えてみましょう！

■ 備蓄　～最低３日から一週間分を用意しよう！～

【食　品】　米、缶詰、レトルト品、日持ちする菓子類、梅干、調味料など
※ 缶切り、栓抜きも忘れずに！

【　水　】　目安は、１人１日３リットル

【その他】　生活用水、毛布、バケツ、ビニールシート、トイレ用品、卓上コンロなど

◆防災情報：八王子市ホームページ≫トップページ左上≫「もしもの時のために」もご覧ください。
◆家庭での防災に関するリーフレットは、各保健福祉センターでも配付しています。

■ 八王子市の備蓄している「食料」

八王子市では、備蓄食料として、アルファー化米、乾パン、水などを備蓄していますが、これは避難生活者、帰宅困難者、小中学校児童生徒等を対象としています。

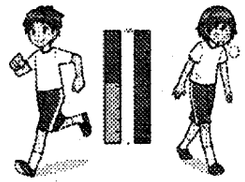
避難所となる小中学校や市民センター、市内１０か所の独立防災倉庫で保管されています。

※避難所：一時的に生活する場所　※一時避難所：一時的に様子を見る場所

あさごはんを食べよう！

朝ごはんを食べるとこんなにイイこと！

農林水産省「めざましごはん」から



その１　勉強も仕事も集中力アップ！

朝ごはんを食べる子供ほどテストの正解率が高い調査データがあります。

その２　運動能力、体力アップ！

体力テストの結果も高い調査データがあります。

その３　イライラ解消！

朝ごはんを食べる人の方がイライラすることが少ない傾向があります。

その４　やる気アップ！

朝ごはんを食べない人の方がやる気がおこらない傾向があります。

主食、主菜、副菜をそろえて３つのスイッチオン！

主食	主菜	副菜（汁物・果物）
あたまのスイッチ	**からだのスイッチ**	**おなかのスイッチ**
頭がどんどん働きだし、勉強もはかどります！	体が温まり、元気に体を動かせます。	腸が動き出しお通じがよくなり、おなかスッキリ！

９月の旬の食材メモ

さといも

米作りが始まる前から日本にあり、昔は「いも」といえば、さといもでした。

さといもの特徴のひとつはぬめりですが、このぬめりには、胃腸の粘膜を保護するはたらきがあります。

なす

夏のなすは水分を多く含み体を冷やす働きが強いです。

秋になると実がつまり、うまみが増してきます。皮の紫色は「ナスニン」と呼ばれ、目の疲れをとる効果や、血液をきれいにする作用があります。

さば

鯖は「青魚（背中が青い魚）」のひとつです。青魚の脂は頭のはたらきをよくすると言われています。

夏から秋が旬なのは「ゴマサバ」で晩秋から冬にかけてが旬なのは「マサバ」です。