

いただきます！

～食育だより 6月号～

令和7年6月4日
宇都宮市立築瀬小学校

～保護者のみなさまへ～



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

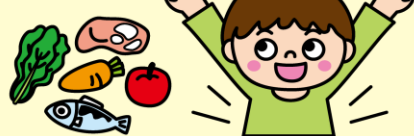
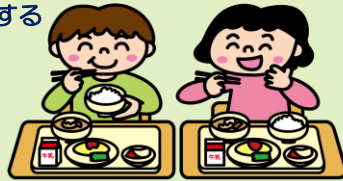
食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる 
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心 

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
			
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



5月の給食室の様子をご紹介します。

【5月7日の端午の節句給食】

成長のシンボルである筍をたくさん入れたたけのこおこわは、もちもちと食べ応えがあり、青竹に見立てた竹輪の磯辺揚げに鯉のぼりの形をしたかまぼこを泳がせて、子供たちの健やかな成長を祝いました。



ちくわを1本丸ごと磯辺揚げにしたよ！

～おうちのかたとよみましょう～

【5月14日の初めての手づくりデザート】

いちごババロアを手づくりしました。ゼリー液を注ぐ用の先のとがったボールを用意して、3人で520個の手づくりデザートに挑戦しました！もちろん！さっぱりおいしいいちごババロアが出来上がり★



たくさん食べてぐんぐん大きくなってね

【5月20日のガーリックトースト用のフランスパンは、文明軒へ特注品】

お盆からはみ出てしまうようなフランスパンを、何度も試作を重ねて、文明軒へお願いして作ってもらいました。給食室では、生ニンニク入りの特製ペーストを作り、届いたフランスパンに塗って焼き上げました。子供たちが大喜びのガーリックトーストになりました。



特製のガーリックペーストをたっぷり塗って、220度のオーブンでこんがり焼きました。



【5月22日の抹茶揚げパン】



抹茶新茶の日にふさわしく抹茶のおいしさを改めて味わえる抹茶揚げパンになりました。外側はさくっと中はふんわりのハイブリット食感に仕上げることは、210度の油にパンを押し付けず、15秒揚げることで、そして、冷ましてから、粉をまぶすことです。



料理方法の研鑽に熱心な調理員さんたちは、いつも完璧な仕上がりを追及しています！あっぱれ！！



抹茶粉と抹茶ミルク、グラニュー糖ときび砂糖をブレンドしたよ！



【5月30日の運動会応援ゼリーも手づくりで(◡>◡<)。♡】

勝利へと導く今日の給食は、たのしさいっぱいでした。



90mlのカップを260個×2 並べてゼリーづくりスタート！

にっこり梨のジュースとWinner(ウィンナー)を入れました。



正々堂々

がんばろう！