

# 食育だより




# 6月は食育月間

## 食育月間の取り組み予定

6月は食育月間です。そこで、本校でも次のような取り組みを行います。

- ・ 給食色ぬりカードに挑戦!しっかり食べて“大ちゃん 昆ちゃんシール”をもらおう
- ・ 朝ごはんキャンペーンキャラクター募集(20日まで)

翠町中学校区食育推進事業の一環として行い、食育推進担当者等で選定します。

- ・ 誰に当たるかな“しあわせにんじん” 

昨年度好評だった取り組みです。ハート型の人参は、さて誰のおかげの中に!

- ・ 学校朝会で朝食の話

広島市の食育推進事業の重点的な取り組みの一つで“朝食の大切さの普及啓発”があります。清水校長が今年度のめあてとして全児童に“3つのあ”をよびかけています。そのひとつ“朝ごはんについて”栄養教諭からも6月の朝会で話をします。その時に広島市が作った「食べよう」という歌(TE@CHERS 作曲)を教職員で歌います。今後教室でも歌います。後日紹介します。

## 料理の紹介 栄養教諭のインドネシア料理体験



5月31日(土)に大河公民館主催の国際理解講座「家庭で味わうインドネシア料理」に参加してきました。ワルンマタハリのシェフでバリ島出身のイワヤン スラスナさんから直接料理を習えるという素晴らしい企画でした。年齢・地域(大河・翠・皆実)を超えた交流もでき、しかもオーナーシェフの楽しい話を聞きながら、おいしいものが食べられるという企画に参加できたことはとても良い経験になりました。当日は、家でも作ることができるようにと考えられた内容で4品を作りましたが、暑くなるこの時期にぴったりのココナッツミルクやナンプラー(魚醤油)を使ったチキンカレー(カレーアヤム)を紹介します。アヤムとは鶏肉のことです。

材料 5人前	
骨付き鶏もも肉	500g
サラダ油	20cc
玉ねぎ	1個
にんじん	100g
ココナッツミルク	400cc
水	300cc
おろししょうが	5g
Aおろしにんにく	5g
カレー粉	40g
Bナンプラー	30cc
砂糖	10g
鶏ガラスープの素	5g

**作り方**

鶏もも肉は3cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんは角切りにしておく。

鍋にサラダ油をひいてAを加え炒める。

その後、鶏もも肉を入れ、火が通ったら、玉ねぎとにんじんを加え、玉ねぎの色が変わるまでよく炒める。

にココナッツミルクを入れる。その後、水を少しずつ入れながら煮込む。

の水をいれながら、Bを入れて、さらに10~15分くらい煮込んだらできあがり。



\*ココナッツミルクは缶詰で売っています。(1缶400g)

今月の目標 すききらいなく食べよう



先日行われた試食会で、我が子が苦手な牛乳が飲めるようになったことを家で誇らしげに話すというエピソードを保護者の方が話してくださいました。

きれいな食べ物を口にすることは子どもにとって大きな挑戦です。でもそれを克服できた喜びはとても大きかったのだと思います。お母さんもその場で褒めてくださったそうです。そのことで、大きな自信になったと思います。

また、今が旬ですが苦手な子どもが多いゴーヤのおいしい食べ方を紹介しました。『豚肉（三枚肉）と薄切りしたゴーヤをよく炒め塩・こしょうをし、豆腐や卵を加えますが最後に1食用のかつお節をたっぷりふりかけるとよいです。』

この話を聞かれたお母さんが早速家で挑戦されたようで、次の日に、子どもが「昨日お母さんが先生に聞いたゴーヤを作ってくれておいしかったよ」と話してくれました。すぐに実行して下さる保護者の方の行動力に脱帽です。

6年生の家庭科では、栄養面で好き嫌いしないで食べる方がよいことを勉強しました。食材を赤・黄・緑の3つの食べ物に、さらに、発展的な内容で6つに分類しました。【赤（たんぱく質・無機質）黄（炭水化物・脂肪）緑（色の濃い野菜 色の薄い野菜）】

ちょうせんしてみよう！赤・黄・緑のなかま分け

パン 牛にゅう ぶたレバー でんぷん さとう ごま キャベツ とりにく じゃがいも  
たまねぎ にんじん とうもろこし さやえんどう かえりいりこ だいず きりこんぶ

正解は、家庭配付用の献立表に赤が 黄色が 緑が で表してあります。

\* 試食会の意見交換会で出た質問に詳しくお答えします。

Q マグネシウムが目標値にあがっていますがどんな食べ物に含まれていますか。

A マグネシウムは約70%が骨に存在し、残りが筋肉、脳、神経、血液中にあります。作用は刺激に対する筋肉の興奮性の調節や酵素の活性化で、果物（バナナ・メロン・すいか）・野菜（とうもろこし・ほうれん草）・種実（ごま・ピーナッツ・カシューナッツ）穀類（そば）・豆腐や納豆などの植物性食品に多く含まれています。魚介類ではまぐろの赤身や牡蠣・カレイ、海藻ではひじきが多いようです。（五訂成分表より）日頃からバランスよい食生活をしていれば不足の心配はありません。