

もりもりひがなっこ



～保護者向け食育だより～
大阪市立東中浜小学校
令和8年 6月

1学期号

*6月は食育月間です



6月 食育月間



食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて正しい知識を身につけましょう。

6月は全国で食育を推進する活動に取り組む月です。国民全体が食に関する知識を深め、意識を高め、いっつになっても心も体も健康でいられるような健全な食生活を送ることができるように、食育を進めることが目的になっています。

学校では、食育月間の6月にふだんの食生活のようすを知るために子どもたちに

「朝ごはんを食べた」「すききらいしないで食べている」

「味つけのこい物を食べすぎている」



といった、ふだんの食生活をふりかえる「食生活ふりかえりアンケート」を行います。それぞれ学年では、この食育月間に担任の先生がたが、学習の中で食べ物の大切さや、行事食、和食文化などをテーマにし、さまざまな視点で「食」について、学習活動を実施しています。

各学年の食育月間の取り組み

1年生の読み聞かせのようす



- 1年 たべもの絵本から学ぼう（読み聞かせ）
- 2年 きせつの行事と食べものを知ろう
- 3年 「きゅうしょくだより」を読みくらべよう（国語）
- 4年 大阪に来る外国の方に和食を紹介しよう（総合的読解力の学習）
- 5年 日本のお米について考えよう（社会 米作りのさかんな地域より）
- 6年 昔の人々の食事を調べてみよう

こんなことに気をつけて

- 水泳の授業がありますので、必ず朝食を食べてから登校するようにしましょう。空腹での水泳は、熱中症が起りやすく、事故につながることも、さまざまな危険が伴います。前日からしっかり睡眠もとり体調を整えましょう。
- 暑さで食欲が落ちやすいですが、多めのお茶や水の水分だけでなく塩分や糖分も必要です。「小学校にもスポーツドリンクをもたせたい」という話を聞いたことがありますが、小学校の体育では、クラブスポーツのような長時間激しい運動は行いません。朝食、昼食をちゃんと食べていれば体に必要な塩分や糖分、ミネラルそして水分もとれるはずで、食事はしっかりと3食、食べましょう。ただしパンだけ、ヨーグルトだけの朝食にならないように。

*学校の給食のようすを紹介します

② 中華めんをゆでる



① ゆでためんを入れる



③ いためる



④ できあがり



6/10

ミニコッペパン
和風焼きそば
オクラのごま酢あえ
まっ茶大豆

焼きそばをいためるのは、とても重労働。
めんの重さは、570人分
で17kg
具材の重さは80kg
これを1人でまぜていた
めます。
給食調理員さんの仕事
は体力勝負なんです。
※調理室はエアコンもありません。

