

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

平成30年3月20日発行

No.25

大阪市立住吉第一中学校

食育つうしん

毎日の活動

成長

中学生の私の食事

3年生が卒業し、1・2年生は進級ですね。新たな気持ちで新年度を迎えるように、しっかりこの一年間を振り返りましょう。解決すべき自分の課題は何ですか？

いよいよ、来年度2学期から親子給食が始まります。ただ単に、給食のやり方が変わるだけではなく、そこからいろいろなことを学んでいきたいと考えています。何を食べるかも大切ですが、何のために食べるかをもっと考えていきましょう。

手打ちうどんを作りました（2年調理実習）



きつねもじっくり煮
含めて、「きつねうどん」のできあがり！

実際に作ってみると、どんなことが大変か、また、何がコツなのかに気づかれます。そして、体験することで、レシピに書いてある言葉の、本当の意味を実感できるのもすごいなあと思います。

* * *じゃがいもを植えました（あすなろ学級）*



あすなろ学級の畑に、2種類のじゃがいもが育っています。一つは男爵（だんしゃく）いも、ほくほくして粉ふきいもになるとおいしいです。もう一つはメークイン、これは煮崩れしにくい品種です。3月中旬に植えて、6月下旬頃、収穫予定です。今から楽しみです。



まず、畝作りです。管理作業員さんにも手伝っていただきました。次に種イモ作りです。みなさんは、台所の片隅で芽が出たじゃがいもを見たことはありませんか？この芽を成長させてじゃがいもを育てます。光合成によって葉でつくられたデンプンが地下茎に貯えられ大きくなります。これを食用にしたのは、先人たちの知恵です。種イモは、じゃがいもを切って、切り口が腐らないように灰をぬり、乾燥させて作ります。種イモは芽を上にして植えます。



* * 1年間の食生活を振り返ってみよう * *

それぞれの項目を確認して、自分自身の食生活を振り返ってみましょう♪

① 毎日バランスのよい朝食をとった。



はい

いいえ

② 間食のとり方に気をつけた。



はい

いいえ

③ 食品の鮮度や表示を見て、選択し購入した。



はい

いいえ

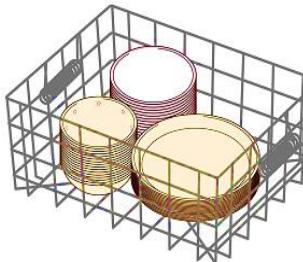
④ 食べ物や作ってくれた人に、感謝して残さず食べた。



はい

いいえ

⑤ 食事のマナーを守った。



はい

いいえ

⑥ 食文化や食に関わる歴史に興味を持つことができた。



はい

いいえ

⑦ 楽しく食事をすることができた。



はい

いいえ

⑧ 野菜の栄養を知り、しっかりとることができた。



はい

いいえ

⑨ 家庭でも食事の準備（配膳・調理）の手伝いができた。



はい

いいえ

♪少しでもできた項目が多くなるようにがんばりましょう

★「早寝・早起きをする」「適度に運動する」などの生活習慣にも気をつけましょう。