

食育だより 5月号

令和8年



藤沢市立 新林小学校
(毎月19日は食育の日)

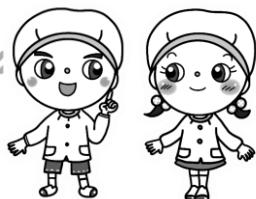
さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ2か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん！

給食は「食べる勉強の時間」です



5月になり、配膳室前に立っていると、子どもたちから「〇〇がまたたべたい!」や「いつも揚げパンだったらいいのになー」など給食に関するリクエストもちらほら聞こえてくるようになりました。みんなが好きなメニューばかりの給食も楽しそうではありますが…。実は、給食時間はただ単にお昼ごはんを食べるだけの時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を実際に自分の目と口、舌でしっかりと味わいながら学ぶ時間であってほしいと考えています。教室でも栄養教諭が作成した「ぱくぱく通信」をもとに、担任の先生方が「どんな味がするかな?ひとくちはたべてみようね!」と声をかけてくださっています。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも、「新しい味」や「新しい食材」との出会いはとても大切なもの。食べ慣れないメニューはそれだけで、食わず嫌いの入り口になりがちです。おうちでも是非「献立表」を、「今日はどんな給食だった?」「どんな味がしたかな?」と話すきっかけにもらえたらなと思っています。

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんをしっかりと食べましょう！



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給し、体温を上げることが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べ、光を浴びることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいと思います。



保護者のみなさんへ

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため新林小学校の給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していきたいとおもっています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にいただけたら幸いです。

1. 手作り・薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作り・薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心をもち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。



そろそろ氣をつけたいね！

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！



「春が来た！気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。糖分や塩分を含まない麦茶がおすすめです。

運動前はとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

朝ごはんではずはしっかり！



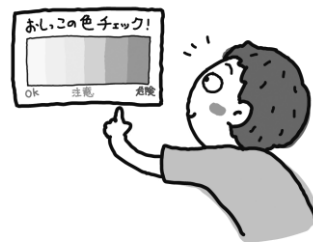
水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ちびちび、こまめに！



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

おしっこの色にも注目！



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

1年生 そら豆さやむき体験！

5月13日(水)、1年生がそら豆のさやむきを行いました。この日、届けられたそら豆は香川県産の「一寸そら豆」。一寸とは昔の単位で、今でいう3cmくらいのこと。豆一粒の大きさが一寸(約3cm)になることから「一寸そら豆」と名付けられた品種だそうです。その一寸そら豆が84kgも届きました。1クラスあたり17kgのそらまめを、わくわくした目でみて、観察しながらいっしょうけんめい剥いてくれました。「そらまめ」は鮮度が重要な野菜の一つ。むきたてをゆでるのが一番おいしい食べ方です。丁寧に扱ってくれた1年生のみなさんのおかげで、おいしい空豆が給食に登場しました。ありがとうございました！

