

食育だより



平成 22 年度 1 月号
木津川市食育推進委員会

学校給食は今から 122 年前に山形県の小学校で始まりました。1 月 24 日は学校給食記念日とされ、給食で日本の郷土料理が紹介されたり、小学校では日頃の感謝の気持ちをこめて給食週間に「給食感謝の集い」が開催されました。給食には新鮮でおいしい地元の食材もたくさん使用しています。この機会に、家庭でも給食や食べることに對する感謝の気持ちについて話をいただければと思います。

給食感謝の集い

18 日（火）、棚倉小学校で給食感謝の集いが開催されました。集いでは、学校給食について考え、給食に関わる多くの人々に感謝の気持ちをもつことをねらいとしています。子ども達は、給食センターの宮西所長や調理員、栄養教諭、用務員の方々にカレンダーや手紙などの手作りのプレゼントを渡したり、栄養教諭から給食に関わる人々や給食センターでの調理の様子について話を聞いたりしました。給食ができるまでには作物を育てる人、運ぶ人、献立を考える人、調理する人、準備をする人など、100 人以上の人々が関わっています。普段何気なく食べている給食について考えるよい機会になったと思います。上粕小学校では、2 月に行われる予定です。



給食感謝の集いの様子

食育についての研究発表大会のお知らせ



今年度、木津川市山城町では食育の取組を進めてきました。そこで、2 月 8 日（火）、上粕小学校で食育の研究発表大会を実施いたします。授業公開では、食育に視点をあてた授業を参観していただき、研究発表会では、食育の取組についての説明や、京都光華女子大学教授 田中敬子先生の講演をお聞きいただけます。お誘い合わせのうえ、気軽に、多数ご参加くださいますようご案内申し上げます。

受付

13:15 ~ 13:45

授業公開

13:45 ~ 14:30

研究発表大会

14:45 ~ 16:45

3学期 各学校での取組

上粕小学校・棚倉小学校・山城中学校 学級活動「おやつ（間食）のとり方について考えよう」

心身の成長や健康のために、おやつ（間食）のとり方を考える授業を行っています。指導内容は発達段階にあわせ、小学校低学年では自分達の食べているおやつについて見直し、上手なおやつ（間食）のとり方について考えること、小学校高学年ではエネルギー量を考えたおやつ（間食）選びができることを目標にしています。中学校では、自分たちの食べている間食（おやつ・夕食）について見直し、中学生に必要な栄養量を考えた間食（おやつ・夕食）選びができるようにすることを目標にしています。



小学校での授業の様子

近年では、スナック菓子やチョコレート菓子など糖分や塩分、脂肪分が多いおやつが多く食べられるようになってきました。しかし、学童期は食習慣が形成される大切な時期にあたります。食事だけでなく、おやつ（間食）にも注目し、糖分、塩分、脂肪分のとり過ぎにならないよう、ご家庭でも気をつけていただけたらと思います。また、山城町では虫歯のある児童が多く、その原因のひとつとしておやつ（間食）のだらだら食いが考えられます。おやつは楽しみであるとともに、栄養を補う役目もあります。量や時間、組み合わせなど、食べ方に気をつけて、健康のために食べ物を選ぶ力をつけてほしいものです。

冬の親子クッキングでも大好評でした！

～ 手作りおやつレシピ ～

『菊菜のカップケーキ』



- | | | | |
|-----------|-------|---|-------------------------------|
| 材料 | 10 個分 | ※ | バターと卵を冷蔵庫から出しておく。 |
| 菊菜 | 70 g | | 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。 |
| 小麦粉 | 100 g | ① | 菊菜をゆで、卵と一緒にミキサーにかける。 |
| バター | 70 g | ② | ボールにバターを入れ、泡立て器でやわらかくなるまで混ぜる。 |
| 砂糖 | 50 g | ③ | ②に砂糖と①を加えて、よく混ぜる。 |
| 卵 | 1 個 | ④ | ③にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜる。 |
| ベーキングパウダー | 5 g | ⑤ | カップに④を入れ、180℃のオーブンで20～30分焼く。 |