



# 河和小 食育だより

6月号



こんにちは、栄養教諭の堀崎です。あじさいがきれいに咲いています。作物には恵みの雨も、じめじめして食品の調理や保存には注意が必要な時期です。加熱するものは確実にし、調理したものは早く食べ切るよう十分気を配りたいです。

## 食育 その2 「味覚を育てよう」

人間の五感の一つ「味覚」は食べ物を色や形、香りなどの情報とともに、口の中で味わうことで養われます。まず、素材を生かしたシンプルで薄味の料理に慣れましょう。

味覚を敏感にするだけでなく、素材の良し悪しを見分ける力も育みます。給食も薄味が基本です。



**本来の 味に気づこう  
食べ物の**



**うす味に 慣れて無理なく  
減塩を**



**天然の だしのおいしさ  
ふくよかに**



**好き嫌いせずに 一口  
味わって**



**食べられるものが 増えると  
心豊かに**

**愛知県の産物を味わいましょう。**



- 1 県内の消費者と生産者が  
今まで以上にいい関係になる
- 2 Eat more Aichi products  
(イート モア アイチ プロダクツ)  
もっと愛知県産品を食べよう  
(利用しよう)

**県産品に付いているマークです。  
さがしてみてください。**

**味覚を育てるには  
噛むことも大切**



**よく噛むと、食べ物の味がよくわかります。いろいろな  
食べ物を食べて味わう体験を重ねることは、味覚の発達を  
促します。**



# 6月は食育月間です!!

保護者の方へ

美浜町は、17日(金)「あいちを食べる学校給食の日」として、愛知県産や知多半島産の食材を多く使った献立を実施します。献立表をぜひご覧ください。また、校内各階の給食配膳室には、献立内容を紹介したポスターも掲示しています。

食育



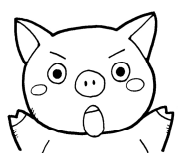
## ★食育って何だろう？

食べ物について学ぶとともに、生産・調理体験など多くのことを通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活ができる人を育てることです。

みんなで食べると  
おいしいね!!

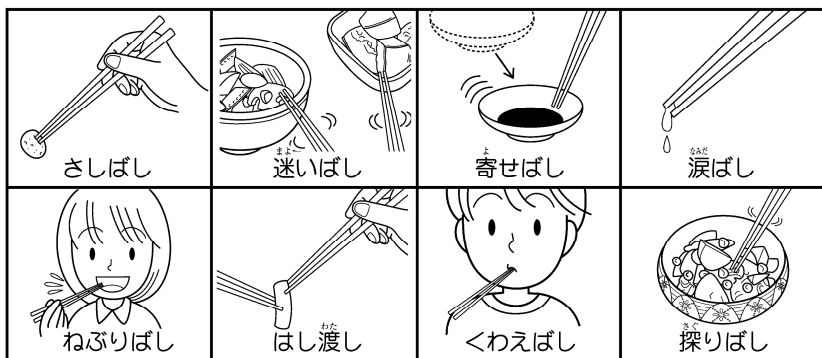
## ★家庭でできる食育は？

食事マナーを身に付けたり、一緒に食事の準備や調理をしたり、楽しく食卓を囲んだりして家族の和を深めるなどです。



## はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



楽しい食事は、美しい  
マナーからですね。

栄養教諭 堀崎美紀代



ホーリー