



河小食育だより 7月号



こんにちは、栄養教諭の堀崎です。いよいよ夏休みです。夏はみずみずしい野菜や果物がたくさんあります。夏バテを防ぎ、体調を整えて2学期のスタートが迎えられよう、たっぷり取りたいですね。

食育 その3 「食物の生産や流通・消費 について知ろう」

1. 作られた国や地域を知る
2. 生産者を知る
3. 生産履歴を知る (品質管理、遺伝子組み換え、農薬による病虫害対策など)
4. 安全性を知る (加工食品や添加物の使用、放射能検査など)
5. 出盛り時期 (旬) や食材に見合った料理を知る

※これらのことを通して食べ物を選ぶ力を身に付け、健康な心と体を育みましょう。

学校給食法に定められた給食目標の一つです。食物は、国内で作られるものばかりでなく、外国からも多く輸入されます。私たちの食卓に上るまでには、多くの人に関わっていることを知り、感謝の心を持ち、食物を大事にしたいですね。

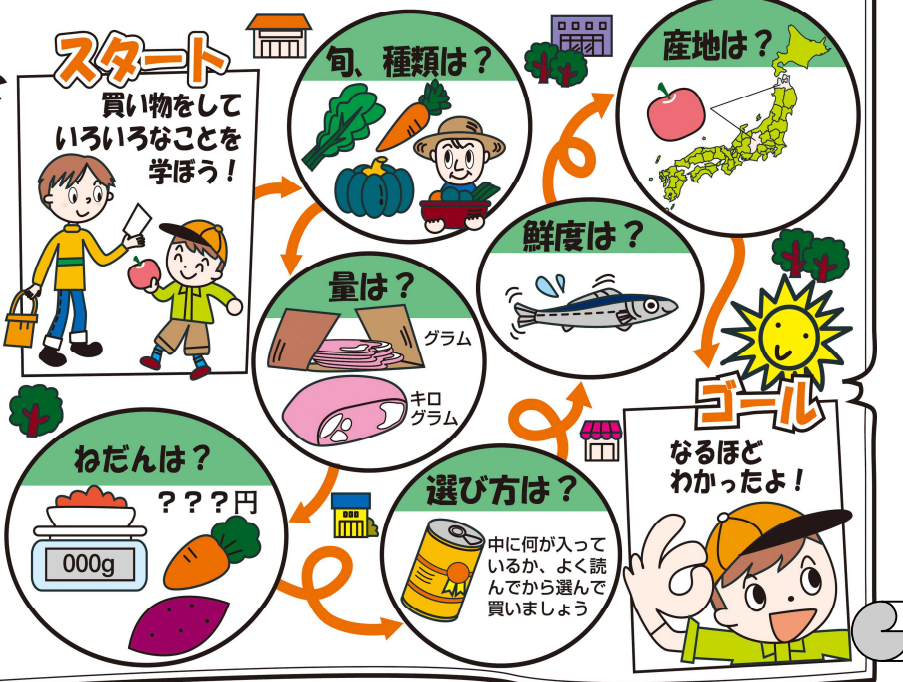
うめっこの夏休み

子どものお手伝い おつかいのすすめ

食について学ぶよい機会です。一緒に買い物したり、料理を作ったりして、食に関心をもたせてあげてください。

スタート

買い物をしているいろいろなことを学ぼう！



〈家族でチャレンジ〉

お店でさがしてみよう！

愛知の伝統野菜& 愛・地産野菜

あいしろわ せたま 愛知白早生玉ねぎ

(愛知の伝統野菜)

フランスの「ブラ・アチーフ・ド・パリ」という品種を改良した玉ねぎです。

スイートコーン

あい ちさんやさい
(愛・地産野菜)

みらいという品種のとうもろこしです。

教えて!先輩



今年、ロンドンでオリンピックが開催されます。そこで河和小の卒業生で、オリンピック選考会にも出場された**ハンマー投げの久保浩司さん**(中京大クラブ)にスポーツ選手の食事についてお話を伺いました。

★お勤めは★

豊田市立井郷中学校で1年生と3年生を教えています。高校生の時、室伏重信先生(広治選手の父)にスカウトされ、今も指導を受けています。広治選手は、尊敬する先輩で、一緒に練習することもあります。最高の環境で競技生活を送っています。



★水分の補給は★

基本は水です。バランスのよい食事をしているので、塩分や糖分の多いスポーツドリンクは、汗をたくさんかくような激しい練習をした時以外は、ほとんど飲みません。

★食事の取り方は★

スポーツでよい成績を上げるには好き嫌いは禁物です。栄養がかたよらないよう何でも食べます。試合の前はとくに気を付けます。



★河小の子どもたちにメッセージを★

私は平成 10 年に河和小を卒業しました。小学校時代は給食をたくさん食べました。美浜町陸上大会のソフトボール投げでは2度優勝しました。

「みなさん！自分が頑張れる夢を見つけてください。そして、その夢に向かって一生懸命努力してください。」

6日(金)

給食のおすすめ料理 オクラの和え物

〈材料〉4人分

オクラ	4本
塩	少々
卵	1個
さとう	少々
油	適宜
コーン(缶詰)	大さじ2
ハム	3枚
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
酢	小さじ2
いりごま	少々

〈作り方〉

- ① オクラは1センチの輪切りにして塩でさっと茹でる。
- ② 卵は、さとうを少々加えて焼き、千切りにする。
- ③ ハムはさっと茹でて千切りにする。
- ④ しょうゆ、さとう、酢を煮立て合わせ調味料を作る。
- ⑤ オクラ、卵、コーン、ハムと合わせ調味料を混ぜ、ごまを振る。

最近は紫色のオクラも出回っています。