

食育だより



家庭数

さいたま市立文蔵小学校

5月15日(水)に1年生と5組の児童がそら豆のさやむき体験に挑戦しました。そら豆は子どもたちにとってあまり食べ慣れない食材であり、苦手な野菜の1つですが、自分でむいたそら豆は格別においしく感じたようです。体験前には、絵本「そら豆くんのベッド」の読み聞かせも行い、さやの内側にはふわふわの白い綿毛があることを手で触って確認することができました。

そらまめのさやむきをしたよ!



そらまめってさやが天に向かって実るんだ~!



本当にベットみたいにふわふわ~!

かたくてむずかしいな!



さやはボートみたいな形をしているよ。みどり色がきれいだね!



給食楽しみにしてたんだ♪自分がむいたのを食べられてうれしいな!



かつ しょくい げっかん



みんながむいてくれたそらまめを美味しく調理してくれました♪

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間であり、子どもたちのみならず、成人や高齢者などを含めた国民運動として全国において展開されます。これを機に、食に関する知識を深め、意識を高めていくことで、食育の一層の充実と定着を図るものとされています。

ご家庭での食育について

家庭における共食など食事の場におけるコミュニケーションがお子さんにとっての何よりの食育となります。一方で、お子さんの習い事やおうちの方のお仕事の関係で、家庭における共食が難しい場合が増えていきます。これを機に共食の回数を週1回でも増やし、一日にあった出来事を話しながら、ゆっくり食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。



<共食のメリット>

- 上手な食べ方(食事のマナーや箸の使い方など)を子どもたちがお手本にすることができる。
- 会話が弾み、ごはんがおいしく感じられる。
- 「今日は食欲がないな」などの健康管理ができる。