

食育だより



八尾市立永畑小学校
R8 食育部



いよいよ、本格的な夏を迎えようとしています。夏休みにおいて暑さが厳しくなる時期です。
早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムをしっかりと作り、体調管理には十分気をつけましょう。



なつ しゅん じ き やさい 夏に旬(おいしい時期)をむかえる野菜たち

ゴーヤ

「にがうり」ともいいます。体の疲れをとってくれるビタミンCが豊富に含まれています。給食ではゴーヤチップスにして登場します！



トマト

2年生も育てているトマトですが、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは栄養が豊富で、食べると体が元気になるので、医者の出番が少なくなることを意味しています。



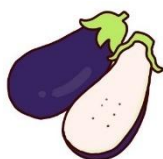
オクラ

おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。給食では「オクラとじゃがいものカリカリ揚げ」として登場予定です。



ナス

ナスの皮に含まれるナスニン
は、目の疲れを軽減してくれる働きがあります。



枝豆

八尾市の特産品です。体の調子を整えてくれるビタミンB1やビタミンCは調理の過程で失われやすい栄養ですが、薄皮があるおかげで失われにくいです。

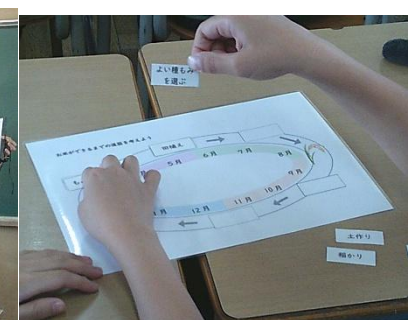


えいようきょうゆ 栄養教諭より



5年生は現在バケツ稲に取り組んでいます。種もみから苗を育て、5月末にバケツに植えました。6月は大雨もありましたが、元気よく育っています。2学期にはお米の収穫ができるか楽しみます。B。それまでしっかりとお世話をしてほしいと思います。

6月には、担任と栄養教諭と一緒にお米に関する授業を実施しました。お米がどれだけの手間暇をかけて作られているのかを、実際の田植えの様子を動画で見たり、巻物やカードを使ったりして学びました。



～保護者の方へ～

1学期の給食も残すところわずかとなり、7月16日(木)が最終日となります。これからも給食時間だけでなく、食に関わる授業を担任とともに実施し、食への興味関心につなげていきたいと考えています。2学期もよろしくお願いします。

