

# 食育だより



八尾市立永畑小学校

R7 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。



## 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！



### 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、目の疲れを軽減してくれる働きがあります。



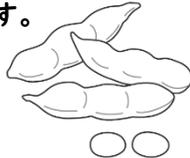
### トマト

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。



### 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のです。



## えいようきょうゆ 栄養教諭だより



2年生が5月からミニトマトを植えて成長を観察・記録しているのですが、「①なぜこの時期に植えたのか」「②旬とはなにか」「③今育てているミニトマトがどのように育つのか絵も描いて予想してみよう」の流れで栄養教諭からも授業を行いました。成長を観察し発見を探すだけでなく、今後は①②をふまえ、より深い学びにつながればと思っています。③では様々な予想があり、色では赤や黄、ピンクなどがあり、形は丸や四角、楕円ができました。味の予想は甘い、酸っぱい、おいしいなど、たくさん発表もしてくれました。答え合わせは成長してからのお楽しみなので、しっかりお世話してほしいと思います。



野菜を育てることは大変なことですが、成長の過程を通して、少しでも食に興味・関心を持ってもらえたらと思います。



少しずつ実ってきました！これからも太陽のパワーを受けて育ててほしいと思います。



### ～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17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当とともに実施し、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いたします。

