

食育だよ

2018年(平成30年)
11月号
甲斐市立竜王東小学校

秋もだいぶ深まり、日々冬へと向かっています。風邪をひかないように、3食しっかりと食事をし、規則正しい生活を心がけましょう。また、衣服の調節をこまめにし、外から帰った時、食事の前など必ず手洗いやうがいをしましょう。

11月8日は【いい歯の日】

国民へ歯の健康保健啓発強化を目的に、日本医師会が、「いい歯で、いい笑顔を日本中に。」という願いをこめて、11月8日に制定したそうです。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活では、虫歯になってしまいます！！



甘い菓子や、飲み物が大好きで、だらだらと食べている



歯みがきは、面倒だからしない



あまりかまなくても食べられる、柔らかいものが好き

おやつは、時間を決めて適量をたべ、食べる時はかみ応えのある食べものを選びましょう。また、食べた後はしっかり歯をみがき、歯の健康を保ちましょう。

子どもの心を育て「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？孤食の子は、心身に不調を感じる割合が高いと言われています。「共食」は、食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、【食行動を共有する事】とされています。まずは、後片付けなど一緒にできるところから始めてみませんか？



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とは言えません。会話を楽しみながら食事をしましょう。

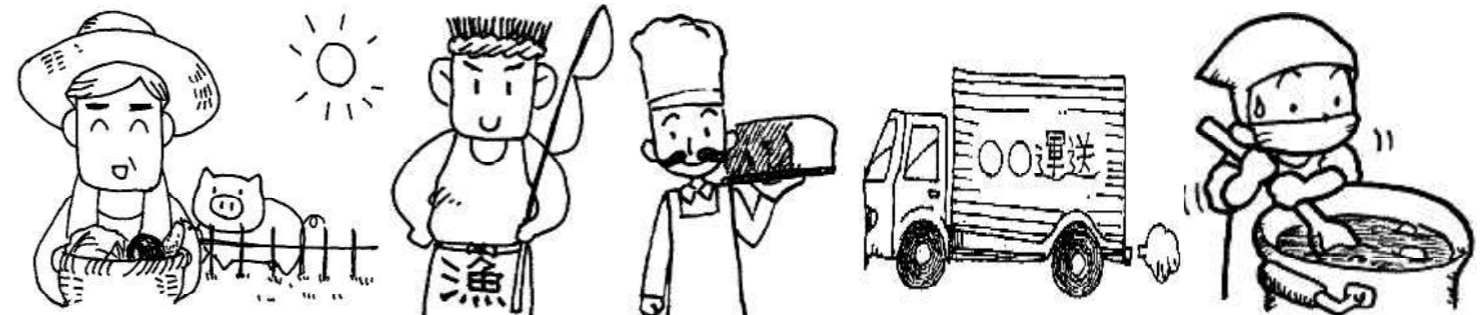


感謝の気持ちを忘れずに！



11月23日は【勤労感謝の日】です。

野菜やお米、肉、パンなど作ったり、魚をとったりしてくれる人、配達してくれる人、料理を作る人、当番の人など、毎日の食事には沢山の人の手がかかっています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食事は、生き物の命をいただいて成り立っています。食す事への感謝についても考えてみましょう。

和食といえば自然の恵み

日本では南北に長い国土に、海・山・里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で、地域の気候や風土が育んだ、米や魚、野菜や肉といった新鮮な食材によって和食は支えられています。

和食の基本【一汁三菜】

ご飯を中心に汁物、おかず、漬け物を組み合わせる和食の献立は、栄養バランスも抜群です。おいしさの基本であるだし【うま味】を大切に、カロリー・塩分が控えめでおいしく食べられます。



四季を楽しむ、飾りつけ

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではのです。桜や紅葉、笹など四季の花や言葉で料理を飾り付けしたり、季節にあった器を使って自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。

絆を育て、年中行事

「和食」は、様々な年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月には【おせち料理】、お月見には【お団子】など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間を一緒に過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。

