

# いただきます

さいしりつかなおかみなみしょうがっこう  
堺市立金岡南小学校

きゅうしょく  
給食だより

令和4年11月17日 第7号



まいつきにち  
毎月19日は  
しょくいくひ  
食育の日



## がつかわしよくひ 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。  
「和食」は、自然を尊ぶという日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。和食を大切にしていきたいですね。



### たさいしんせんしよくざい 多彩で新鮮な食材と もちあじそんちよう 持ち味の尊重



日本は南北に長く、春夏秋冬と四季がはっきりしています。また、山、里からの色々な食材に恵まれ、素材を大切に料理がたくさんあります。

### けんこうてきしよくせいかつ 健康的な食生活を ささしよくじ 支える食事



ごはんを中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養バランスがよく、油脂を取りすぎない健康食です。

### しぜんうつく 自然の美しさ きせつうつ 季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しんだりする食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、盛り付けや器も美しく整えます。

### ねんじゅうぎょうじ 年中行事との ふか 深いつながり



季節や人生の節目に行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めました。

### エスディーゼーズ わしよく SDGsと和食



保存食や発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬をいかに和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

### じゃくてん えんぶん 弱点は塩分



日本の食生活の課題のひとつが、食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など、和食の調理の知恵をいかし、うす味を心がけながら素材そのものを味わう伝統をさらに極めたいですね。



# かなおかみなみしょうがっこう しょくいく 金岡南小学校の食育



10月に行った食育を紹介します。

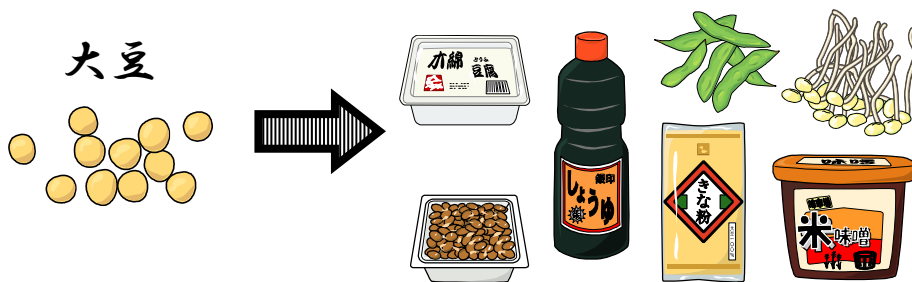
## 3年 国語科 「すがたをかえる大豆」

3年生は国語で「すがたをかえる大豆」という単元を学習します。説明文の「はじめ・中・終わり」という構成に注意し、「中」に書かれた具体例を整理しながら読み、次に自分たちから発信していく時のちからをつける単元です。

その説明文には、大豆と大豆製品が数多く登場します。この文章を読み解くことで、大豆がどのような工夫により、多くの食品にすがたをかえるのかが分かります。国語の単元ではありますが、食育の側面を多く兼ね備えた単元であることから、国語の導入として食育の授業を行いました。

文章に登場する「煮豆」「いり豆」「きなこ」「豆腐」「納豆」「みそ」「しょうゆ」「枝豆」「大豆もやし」の実物を見ながら、また全く一度も教科書を読んでいない状態で、大豆がどのようにすがたをかえるのかを予想しました。実物をよく観察しながら、班で話し合っ知恵を出し合い、すがたをかえるための工夫(食品の加工方法など)を予想していました。

この予想で、興味関心を最大限に高め、授業の最後にはじめて教科書を読みました。これから続く国語の学習により、自分たちの予想の正解が分かります。食育の授業で興味関心を高め、より一層熱心に国語の学習に取り組んでくれることを願って授業を行いました。



大豆がすがたをかえた食品の実物

## 5年 食育の読み聞かせ 「いのちをいただく」

食肉加工センターで働く坂本さんが出会った、牛のみいちゃんと女の子の感動の実話です。

食べ物を大切にしてほしいと思い、5年生の全クラスで朝の時間に、食育の読み聞かせを行いました。



食がたが満ちあふれている時代に、食のありがたを伝えることは難しい。人が生きるための命は、命をいただくこと。私たちの命は、多くの命に支えられている。それを実感した時に、食のありがたみが分かる。食べ物を粗末にしてはならないと分かる。