

# 村上小食育新聞

毎月十九日は  
食育の日です。

## 旬の食材を味わいましょう

五月十五日木に二年生の国語の授業「かんざつ名人になろう」で、今が旬のグリーンピースについて学習をしました。日常生活において、実際に野菜が育つ様子を見ることや、食事作りに関わることが少ない状況の中で、子どもたちが直接食材に触れる機会はめったにないのではないのでしょうか。

野菜や果物、魚などは、たいてい旬の時期や味の良い時期があり、「これを「旬」といいます。今では様々な食材が一年中、いつでも手に入り食べることが出来ます。このことから、生活の中で「旬」を感じることが少なくなりました。しかし、やはり旬の物は「さや豆」米量も高いです。また日本人は昔から四季や年中行事に合わせた食事をし、旬の食材を味わってきました。さらに適した時期に無理なく作り収穫できるので、育てる時に使う肥料や農薬も少なくすみ、環境にも良いと言えます。



グリーンピースは苦手な子どももいるようですが、今回の授業でグリーンピースのさやむきをさせ、においをかいだり、直接触れたりするだけで、興味、関心を高め、食べる意欲につながりたいと考えました。グリーンピースには大腸の動きを促す食物せんい豊富で、排便を促します。そしてその食物せんい量は、豆の中ではトップクラスです。またタンパク質やビタミン類も含むので、豆類は進んで食べて欲しい食品の一つです。

その日の給食では二年生がむいてくれたグリーンピースを使った豆ご飯を全校児童でいただきました。二年生は自分たちでさやむいたグリーンピースなので、いつもよりおいしく感じられたのではないのでしょうか。残量もほとんどありませんでした。ぜひ、ご家庭でも旬の食材にふれ、食事作りの手伝いを子どもにもさせる機会を与えてみてください。



グリーンピースってどんなにおいかな～??



ペットボトル1本に  
こんなたくさんの砂糖が  
はいていたなんて!!



**シユースの糖分を調べよう!**  
四年生の学級活動の授業では、シユースに入っている砂糖の量の多さを調べました。

結果は、  
一位 カフェオレ  
二位 コーラ  
三位 乳酸菌飲料、炭酸シユース

でした。学校で活発に体を動かし家に帰ってきて飲むシユースはきつとおいしいでしょう。しかし清涼飲料水に含まれる砂糖の量は私たちが思っているよりもかなり多量で、エネルギーも高いです。砂糖が多量に含まれる清涼飲料水を飲むとかえってのどが渇きやすくなってしまいます。

水分補給にはお茶や水を飲み、シユースは楽しむの上手にしましょう。

学校では子どもたちの食に対する興味、関心を深め、食に関する様々な知識とともに日常生活で実践する態度を身に付けられるような活動に今後も取り組んでまいります。ご理解、ご協力よろしくお願いたします。