食育だより

令和８年
１１月号

（毎月19日は食育の日）　　亀岡市立育親学園

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づいてきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり体調をくずしたりしている人もいるようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

ご飯の良さを見直しましょう！



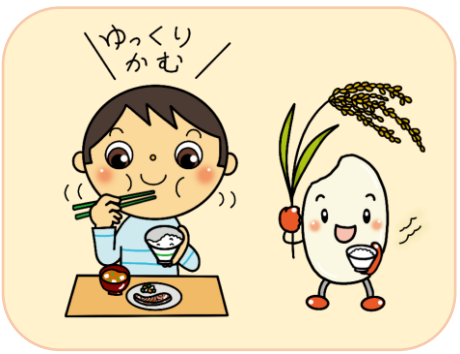
11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のようなよさがあります。

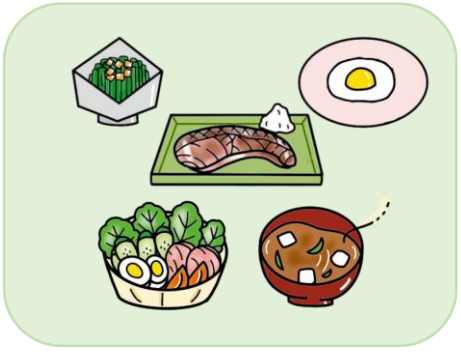
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちがよく、長時間のエネルギー源として最適です。



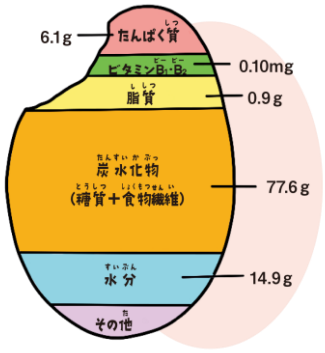
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡ぱくなので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中華料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べることができます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

ふるさと科を通した食育
もりもり食欲の秋 到来！

✿　１・２年生、わかば・ひまわり学級が、春に植えたさつまいもの芋ほりをしました。地域の方の協力を得てほり方やおいしいさつまいもの見分け方などを教えていただきました。（ほってすぐよりほってから１週間ほど冷蔵庫には入れずに置くとおいしくなるそうです。）子ども達は大きくなったさつまいもに歓声をあげながら掘っていました。後で、もみがらを使って焼き芋にしていただいたり、さつまいもごはんや大学芋などのおいも料理を作ったりして楽しみました。





✿　５年生は、かつおぶしメーカーの「(株)にんべん」様にきていただき、かつおだしについての体験学習をしました。かつおぶしを削り、シャンパンゴールドと呼ばれるかつおだしの取り方を教わり、試飲もしながら自分の五感をフルに使って「だし」のおいしさと削り立てのかつおぶしのおいしさを感じていました。素材の味を大切にしながら「だし」のうま味はこれからもずっと受け継いでいきたいですね。





✿　今年もアグリフェスタで販売

育親学園のキャラクター「ほっしーくん」も参加し、２nd ステージの子ども達が探究しながら育てた「育親米」を亀岡市のアグリフェスタで販売しました。




「無農薬の有機栽培」「安心安全なお米」そして何よりも「自分たちで作ったお米」と自信をもってアピールし、たくさんの方に買っていただきました。販売の喜びと次年度への期待が高まるとともに課題にも気づいた秋晴れの２日間でした。





食育まんが “根”性つくかも…

健学社　食育フォーラムより抜粋



✿　７年生ではみらいスィーツの開発もすすんでいます。古米を米粉にしてその米粉を使ったスイーツにも挑戦しています。楽しみですね o(^-^)o ワクワク