

健康づくりは「食」から

ミネラル野菜を使い

給食で元気な体をつくる

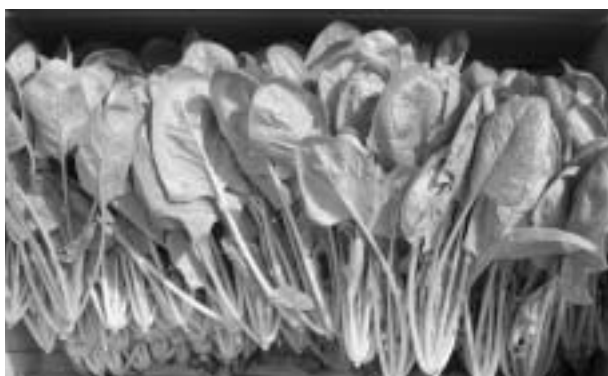
いま、町では

- ①ミネラル豊富な野菜への関心を深め、健康な町づくりを推進する。
- ②各機関（保育園・幼稚園・学校など）と健康づくり関連事業の共通理解とそれにかかわる連携を図ること。

をテーマに「食を通じた健康な町づくり推進事業」を展開しています。今月は、「食に関する指導」を中心に食と健康の取組みを紹介しています。



今日の給食メニューはミネラルほうれん草を使った「タンタン麺」。生産者（村上貞夫さん）から志賀先生に納品されました。



地産地消の野菜は、今朝とれたてのもの。生で食しても甘みがありとても新鮮でした。

「今日の白いロッコリー、はじめて食べたけどおいしかったよ。」「みそ汁の中の菜っぱは、なんていう名前なの?」

昼休み子どもたちからこんな話を聞くことができました。

現在、食品成分表に記載されている野菜の数は約三百種類。品種改良なども含めると五百種類以上の野菜が世の中に出回っています。

その中で子どもたちが日常目に、食べている野菜はごくわずか。しかし、その野菜の名前もよくわからず食べているのが現状です。

また、給食では野菜料理を食べますが、家庭では残しがちという子どもも多く見られます。

そんな子どもたちの小さな疑問（「ロッコリーとカリフラワーの違いや、こまつなとほうれん草の違い」、野菜の栄養や働き・大切さなどを子どもたちに学んでもらうため、本校では年間指導計画に基づいて指導を行っています。

四・五月は野菜の名前を知ろう」という計画で、給食で使われている野菜を毎日掲示したり、児童給食委

員会が週一回行っている『こんだてクイズ』で野菜の問題を取り上げたっています。

さらに、昨年から導入している小野町産のミネラル野菜については、生産者の方のご協力により小野町で収穫できる野菜や時期を記した一覧表を作成し、その時期に合わせて発注を行い取れたての野菜を子どもたちに提供しています。一覧表は廊下に掲示し、子どもたちの地場産物に関する興味・関心を高めています。

今年度は、小野町産の小麦が収穫されるということで、その小麦を使ったパンもバイキング給食などで取り入れる予定です。

一年間を通じて、地場産物にふれ、野菜についての知識・関心を高めるとともに、自分の体を考えながら野菜を食べるような子どもになればと思っています。

（記事・小野新町小学校

志賀敦子先生）