



落五便り

6月号



新宿区立落合第五小学校

食べ物の旬について思うこと

令和最初の運動会にはたくさんの保護者ならびに地域の皆様の参観ありがとうございました。皆様の大きな声援を励みに児童一人一人が輝いた良い運動会になりました。

さて、早いもので6月を迎えます。梅雨のシーズンとなり何かと憂鬱になりがちです。そんな中でも健やかに過ごせるよう工夫して生活したいものです。そこで今回は、食べ物の旬について考えたいと思います。

最近、野菜や果物も季節を問わずスーパーなどで売られるようになり「〇〇がおいしい時期」という食べ物の旬を感じにくくなってきていると感じます。特に葉物の野菜は工場水耕栽培されるものもあり、一年中安定供給されるようになりました。便利になった一方で、旬という感覚が薄れてきているようにも思えます。

食べ物の旬はその食材ごとに一番おいしく、かつ栄養価が高い時期であります。昔から日本では旬の食べ物を食すことでそのおいしさや季節を感じてきたのでしょう。「春だから初ガツオが食べたい」「秋ナスは味がいいね」など、味覚を楽しむ感性が自然に身に付いてきたのだと思います。

我々人間は食事をすることで生活のエネルギーを得ています。健康に過ごすため栄養バランスを考えた食事をしたり、食材の命に感謝したりするとともに、食事の中で旬を感じられるような経験も子供たちにとって大切であると感じます。

ちなみに、6月に旬を迎える食べ物は、野菜だと、きゅうり、トマト、しょうが、ピーマン、新ごぼうなど。果物だと、あんず、さくらんぼ、びわなど。魚介類だと、あじ、あゆ、あなご、さぎえなどが旬だそうです。お子様と食事の買い物をする際、食卓を囲む際、刺身や寿司を食べる際など、旬の食材を話題にしていただけたら

と思います。



日	曜	6月の行事予定 SC教育相談日(3,7,10,14,17,21,24,28) ★朝モジュール(3~6年)・朝学習(1・2年)	朝遊
1	土		
2	日		
3	月	全校朝会、水道キャラバン(4年)5、6h 色覚検査(4年)始	
4	火	★	○
5	水	★	
6	木	朝読書、音楽鑑賞教室(6年)	○
7	金	音楽朝会、色覚検査(4年)終 歯科指導(4年)、委員会活動 移動教室前日検診(6年)	
8	土		
9	日		
10	月	全校朝会、日光移動教室①、給食費引落 教材費引落(1年・4月転入生のみ) 水着販売10:00~	
11	火	★、日光移動教室②	○
12	水	★、日光移動教室③	
13	木	朝読書、交通安全教室(4年)	○
14	金	自転車安全教室(3年) 図書委員会発表、クラブ活動 あいさつ運動週間始(~28日) プール前検診(1~5年)	
15	土		
16	日		
17	月	全校朝会、読書週間始、プール指導始	
18	火	体力テスト、開校記念日	
19	水	朝読書、安全指導(3,4年以外)	
20	木	朝読書、学校公開①	○
21	金	開校記念集会、学校公開②	
22	土	B時程・4時間・給食なし、学校公開③ セーフティ教室、引き渡し訓練4h 学校運営協議会12:00~	
23	日		
24	月	全校朝会	
25	火	4時間授業(2年以外)、朝読書	○
26	水	朝読書	
27	木	朝読書	○
28	金	かがやき集会、クラブ活動	
29	土		
30	日		

生活目標：さわやかなあいさつをしよう
 保健目標：梅雨時を健康に過ごそう
 歯を大切にしよう
 給食目標：よくかんで食べよう