



食べてみんな元気

食育だより
令和4年5月号
知立市学校給食センター



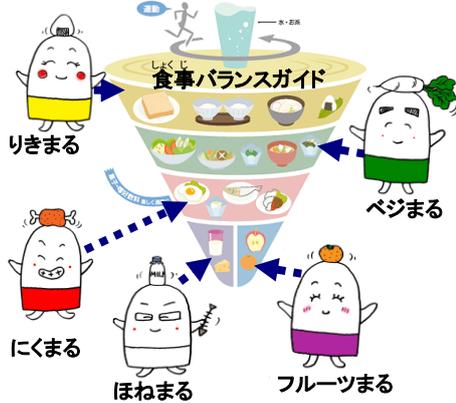
食まるファイブで、楽しく食育

知立市は、「食まるファイブ」というキャラクターを用いて、バランスのよい食事の摂り方を学習しています。6日の給食には、食まるファイブが印刷されたコロッケが提供されます。

〈食まるファイブとは？〉

平成17年、農林水産省と厚生労働省は、1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安をイラストで表した「食事バランスガイド」を作成しました。

翌年、子どもたちがいろいろな分類方法に関連づけて楽しく学べるように、愛知教育大学の学生が「食事バランスガイド」をもとに、5色の栄養指導用の手袋を考案しました。子どもたちが親しみを持てるように、手袋のそれぞれの指に名前をつけ、5人のキャラクターが誕生しました。



〈知立市と食まるファイブ〉

この5人に「食まるファイブ」という名前をつけたのは、知立西小学校の子どもたちです。食まるファイブの歌もあり、愛知県のホームページで、当時の知立西小学校の子どもたちの歌声を聴くことができます。食まるファイブがどのエリアの出身で、どんなはたらきをするのかがわかる歌です。

市内の各学校では、毎月5～6回程度、給食時間の放送などで食まるファイブの説明や紹介をしています。

〈キャラクター紹介〉

りきまる



わたしは、食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。みんなの体を動かすエネルギーのもとです。主食エリアに住んでいます。仲間は米、パン、めんです。

べじまる



ぼくは、体の調子を整える役割をもっているべじ。副菜エリアに住んでいるべじ。仲間は野菜、きのこ、海そうの料理べじよ。

にくまる



オレ様は、筋肉や血をつくるもんだぜ。主菜エリアに住んでいるんだぜ。オレ様の仲間は肉、大豆、魚、卵の料理だぜ。

ほねまる



おいらは、丈夫な骨や歯をつくるもとになるんだホネ。牛乳・乳製品エリアに住んでいるホネ。牛乳、ヨーグルト、チーズがおいらの仲間ホネ。

あいことば 合言葉は「5色がそろって体にいいね！」

フルーツまる



あたしは、体の調子を整えるフル。果物エリアに住んでいるフル。みかん、りんごなどのフルーツがわたしのお友達フル。

今月の行事食

2日 米粉の抹茶蒸しパン…立春から数えて88日目を「八十八夜」と呼びます。今年は、5月2日になります。

八十八夜に摘んだ一番茶を飲むと、一年間無病息災になると言われています。

5日 かしわもち

…「端午の節句」の代表的な行事食です。5日は祝日のため、給食では6日に提供します。