



◎よく噛んで食べよう◎



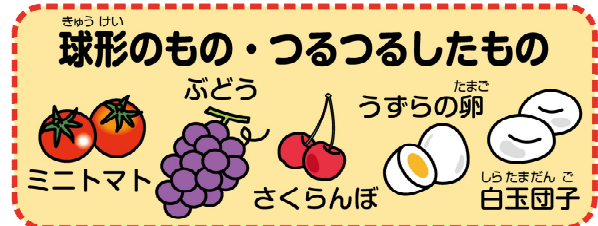
安全に美味しく給食を食べるために



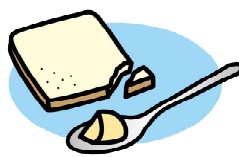
食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



◎6月は食育月間◎



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる
2 食事の重要性や楽しさを理解する
3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5 日本の食文化を理解し伝えることができる
6 食べ物やつくる人への感謝の心

◎給食レシピ紹介◎

お魚料理の 人気給食レシピ ☆おさかな丼の具 ☆

- ◇材料(4人分)
・まぐろの油漬け缶詰…70g×2缶
・にんじん(せん切り)…50g(1/4本)
・しらたき(3cmに切る)…150g
アク抜きをしていないものは茹でてアク抜きをする
・三温糖(さとう)…大さじ1
・しょうゆ…大さじ1
・白いりごま…大さじ2
・むき枝豆…10g 枝豆を茹でて、さやを剥いたもの

- ◇作り方
①まぐろの油漬け(油ごと)とにんじんと、しらたきを中火で炒める。
②材料に火がとおったら、三温糖としょうゆを入れる。
③白いりごまと、むき枝豆を加えて、おうちのお好みの味に調える。

◇おすすめポイント 4月17日のメニューでした。
「お魚丼は子ども達に大人気メニューですね。おいしくいただきました。」等の感想をいただいています。本当に、皆さん残さず食べていただいています。