ぱくぱく通信 児童・生徒向け

きゅうしょくだより

生徒・保護者向け

食 育 だ よ り

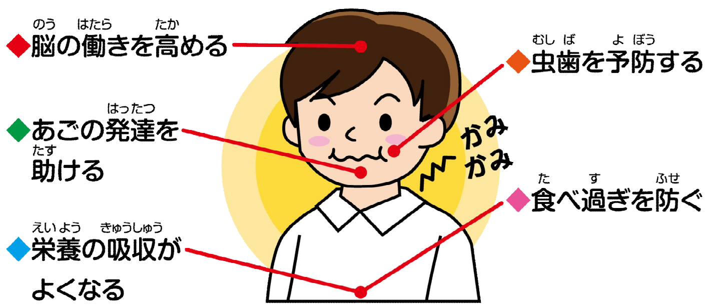
令和7年 6月号
栃木市大平学校給食センター

◎よく噛んで食べよう◎

健康な体づくりは よくかむ ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「食育基本法」制定から 20 年

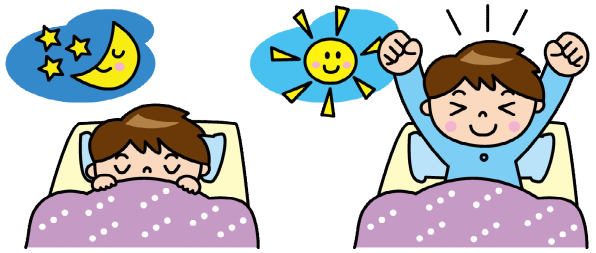
食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17（2005）年６月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年６月は食育月間・毎月 19 日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

出典:「学校給食」全国学校給食協会

◎食育授業のようす◎

4/22 大平西小2年生 特別支援学級⇒

「野菜を食べよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。
「給食っていろいろな野菜が入っていて、栄養があるって分かったから、いっぱい食べたい」「野菜によってはたらきが違うので、いろいろな野菜を食べたい。」「浮く野菜と沈む野菜がおもしろかった。家でもやってみたい。」などと感想を書いていました。

⇐ 4/24大平西小1年生

「給食の時に、自分ができることを考えよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。「作ってくれてありがとう」「心を込めて食べたい」「残さず味わって食べる」「手を良く洗いたい」などと感想を言っていました。

5/1・8 大平中1年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「楽しく安全に調理実習をするために必要なことを考えよう」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。「手洗い実験で洗い残しがたくさんありました。この手で、給食を食べていたことを知り、これからは今の倍丁寧に手を洗いたいと思った。安全な調理をするためにやるべきことをきちんとやりたい。」「包丁や火を間違った使い方をしないように気をつけたい。」「食品の衛生状態やアレルギーのことも考え楽しく調理をしたい。」などとふりかえりをしていました。

◎給食レシピ紹介◎

お魚料理の 人気給食レシピ モロのみそがらめ

◇材料(4人分)

モロ切り身・・・50ｇ×4枚

下味
しょうゆ8g　酒4g

片栗粉・・・適量　揚げ油・・・適量

タレ
みそ16g　みりん8g　さとう12g
おろし生姜2.4g　水20ml

◇作り方

①モロに下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
②タレの材料を火にかけ、タレを作る。
③ ①を②でからめる。

◇おすすめポイント

昨年の県民の日のメニューで好評だったので今年も提供する料理です。「モロのみそ味もよく合ってとてもおいしかったです。栃木の食を満喫しました。」等の感想をいただいています。