

きゅうしょく だより 6月

◆ 6月は食育月間です ◆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。このようなことをお家の人とお話ししましょう。

(1) 今はもちろん、大人になっても一生元気で過ごすための食事



給食の時間には、例えば体力テストの日に「ひじきは、運動をがんばるために必要な栄養があります」などとお話ししています。



(2) 将来も続けていくことができる食事



地球の人口は増え続けていて、食べ物が足りなくなるという心配があります。日本も国内で作っている食べ物が少ないので、海外の食べ物に命を支えられています。でも、海外から食べ物が届かないアクシデントが起きたり、世界中の人が食べ物を欲している中で、日本人が手に入れることが難しくなったりしています。

- ・環境を考えて食品ロスを減らしましょう。
- ・地域で作った食べ物を食べることで、農家さんを応援し、日本の生産量が増えることにつながります。
- ・伝統的な和食文化を受け継いでいきましょう。



(3) 新たな日常に対応した食事



オンラインの食育教材も活用してください。例えば「食育の時間+ (プラス)」は、食に関する7つのテーマを楽しく学べるデジタル教材です。テーマごとに食に関する知識や望ましい姿勢が身につくようアニメや動画がパッケージ化されています。農林水産省のHPも充実した内容なのでご覧ください。



「食育の時間+ (プラス)」



「農林水産省子どもの食育」



今月の目標

よくかんでたべよう



イベント 給食



6月5日は 虫歯予防デー

かむことを意識できるカミカミメニューにしています。メニューは、ごはん、牛乳、ししゃもフライ、大豆の磯煮、豚汁です。かみごたえのある食べ物は、よくかむことで歯や歯ぐきを丈夫にしてくれます。例えば、豚汁の「こんにゃく」や、大豆の磯煮の「ひじき」「大豆」です。一口30回くらいを自指して、よくかんで食べるように心がけましょう。



栃木農業高校コラボレーション 給食

6月16日は「とち介ランチ」です。とち介ランチの目的は、「給食で栃木市のおいしい特産品を知ることや、栃木市をもっと好きになること」です。栃木市の農家さんが作ったトマト、玉ねぎ、もやしなど、たくさんの食材を使っています。それから、「豚肉の新しょうが焼き」では栃木農業高校の高校生が育てた豚のお肉を使います。昨年度は大平給食センターとコラボした栃農給食デーを実施しましたので、その様子もご覧ください。



豚肉担当 動物科学科の生徒 (R3年度)



野菜担当 植物科学科の生徒 (R3年度)



お野菜の収穫をしています。⇒ 様々な手間をかけて作ってくれています。

豚の体重をはかっています。動物科学科は「第5回和牛甲子園」で優良賞を受賞するなど実力のある方々です。

