

食育だより6月

6月は「食育月間」です。

「食育」とはどんなことでしょうか？

日本では、近年、朝食の欠食や不規則な食生活、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身傾向、伝統ある食文化の喪失、食の安全上の問題の発生等、「食」をめぐるさまざまな問題が起こっています。

そうした中で、国では「食育基本法」を設け、学校だけでなく国民全体で「食」を見直そうとしています。

「食育」とは、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして、その推進が求められています。

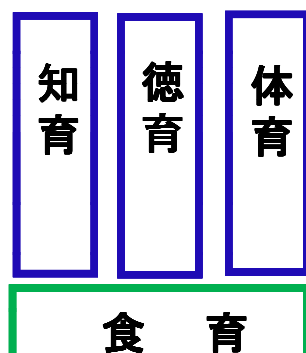
また、楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育もうとしています。

子どもの食育では、学校・家庭・地域などが連携して進める必要があります。学校では、食に関する指導の計画を作成し、学校給食の時間を中心に、各教科と連携して食育を行っています。

みなさんの食生活は、どうですか？規則正しく三度の食事をとり、体の発育や発達・運動量など健康を保てる食生活ができていますか。いっしょに「食生活」を見直し、「食」をコーディネートしてみましょう。



昔の食事は
生活の知恵



◆ 「食べることの大切さ」を話し合ってみましょう。 ◆

みなさんの家庭で、「食べること」で、一番大切にしていることは何ですか？

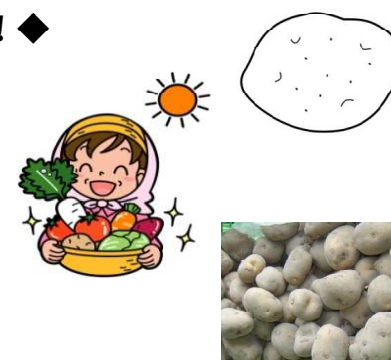
はしの持ち方 ・ マナー ・ 食事のあいさつ ・ 食べ物を大切にする ・ 好き嫌いをなく食べる ・ 感謝して食べる ・ 三度の食事をしっかり食べる などいろいろありますが、大人が子どもたちにぜひ伝えたいこと・教えたいことを話し合い、将来、子どもたちが元気に過ごせるようアドバイスしましょう。

平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子

◆ 6月からは、地元でとれた「新じゃがいも」が登場！◆

地元でとれた新じゃがいもが、この時期から給食に登場します。

水分を豊富に含んでいて、みずみずしいのが特徴です。ビタミン類も豊富で、料理に使うと甘みがあります。スープや煮物など、いろいろな料理に使われて、給食に登場しますので、お楽しみに。



都賀の食育

家中小学校3年生のみなさんが、都賀給食センターの見学に来ました。

初めて見る調理室の釜の大きさに、みんなびっくり！

給食ができるまでの様子をスライドで見たり、給食の質問をたくさんしてくれました。

これからも、職員みんなで力を合わせて、毎日1200人分の給食を、おいしく作っていききたいと思います。



学校給食のメニュー紹介

じゃがいものチーズ煮 (6月19日)

1食当たり119Kcal

材料 5人分	作り方
・バター 5g ・にんにく 少々 ・ベーコン 20g (短冊切り) ・たまねぎ 50g (スライス) ・じゃがいも 400g (角切り) ・チーズ 60g (角切り) ・コンソメ 2g ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・パセリ 少々 (みじん切り)	①じゃがいもは、角切りにして、蒸し器で蒸しておく。 (電子レンジで加熱してもよい。) ②バターを熱し、にんにくを入れてベーコン・たまねぎを炒める。 ③蒸したじゃがいもを入れ、コンソメ・塩・こしょうで調味する。 ④チーズを入れて混ぜ、パセリのみじん切りを散らして出来上がり。