

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？

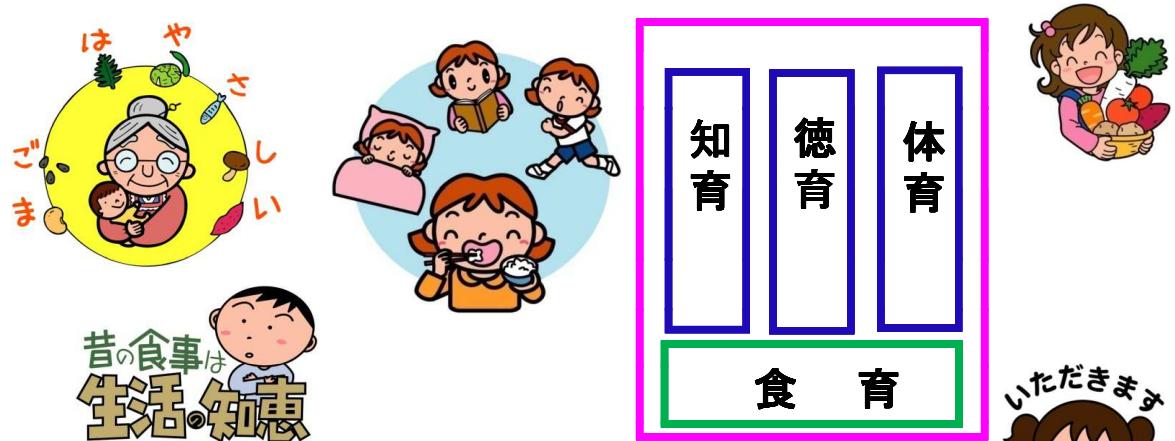
日本では、近年、朝食の欠食や不規則な食生活、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身傾向、伝統ある食文化の喪失、食の安全上の問題の発生等、「食」をめぐるさまざまな問題が起こっています。

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ことができます。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。

みんなの食生活は、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。



◆ 「食べることの大切さ」を話し合ってみましょう。 ◆

あなたの家庭で、「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・教えたいくことを話し合い、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

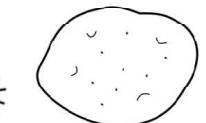
◆ 6月からは、地元でとれた「新じゃがいも」が登場！◆

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きました。

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	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。)
・にんにく 少々	
・ベーコン 20g (短冊切り)	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。
・たまねぎ 50g (スライス)	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。
・じゃがいも 400g (角切り)	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。
・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)	