

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。

食育の授業

赤津小学校4年生において、「食べ物について考えよう！」という授業をしました。毎日の食事は、自然がもたらす恵みであり、食の大切さに気づき、感謝の気持ちをもって充実した食生活を送れたらいいと思います。そのお手本が、私たち大人です。一緒に子どもたちを育てましょう。



知育

徳育

体育

食育

◆「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こと・好き嫌いをなくして食べる・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26年
栃木市都賀学校給食センター
所長 萩原 吉則
栄養士 山根 教子
熱田 淑乃



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、約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

【 塩だれ焼肉丼の具 】		1食当たり	136 Kcal
材料	5人分	作 り 方	
豚もも焼肉用スライス 300g		<p>①豚肉に酒をかけて、混ぜておく。 ②油を熱し、にんにく・豆板醤を入れて、豚肉を炒める。 ③にんじん、たまねぎを入れて炒める。 ④下ゆでしたしらたきを入れて炒める。 ⑤調味料(さとう・塩・レモン果汁・中華の素)を入れる。 ⑥ねぎ・ピーマンを入れて炒め、最後にごま油を入れる。 ⑦味を整えて、出来上がり。</p> <p>簡単な塩だれ焼肉です。 市販のタレは使わずに作れますよ。</p>	
酒	12g		
サラダ油	3g		
にんにく	5g		
豆板醤	3g		
にんじん	50g (短冊切り)		
たまねぎ	150g (薄切り)		
しらたき	60g (3cmカット→下ゆで)		
ピーマン	12g (千切り)		
長ねぎ	30g (小口切り)		
さとう	3g		
塩	2g		
レモン果汁	3g		
中華の素	2g		
ごま油	6g		

