

# 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らいいなと思います。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。



### ◆ 「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、約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

【 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 300 g 酒 12 g サラダ油 3 g にんにく 5 g 豆板醤 3 g にんじん 50 g (短冊切り) たまねぎ 150 g (薄切り) しらたき 60 g (3cmカット→下ゆで) ピーマン 12 g (千切り) 長ねぎ 30 g (小口切り) さとう 3 g 塩 2 g レモン果汁 3 g 中華の素 2 g ごま油 6 g	①豚肉に酒をかけて、混せておく。 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。

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。

