



6月 食育だより

黒石原支援学校
菊池支援学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と食育推進基本計画で定められています。食育の基本となる「食育基本法」が2005年6月に制定されたことがきっかけで、食育月間は6月となりました。

「食育」は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健康的な食生活を目指しましょう。生涯にわたって、「食べる力」＝「生きる力」を育むことが「食育」です！

家庭で取り組みたい「食育」

みんなで食卓を囲む
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

農業を体験する機会をつくる
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

朝ごはんを食べる習慣をつける
1日の生活リズムが整い、元気な活動することができます。

さまざまな味の経験をする
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

行事食や郷土料理を取り入れる
伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

一緒に食事の支度をする
買い物や調理体験を通して、食に対して興味・関心が高まります。

減塩を心がける
子供のころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

体を動かす機会をつくる
おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

6月16日～20日は「食育推進ウィーク」です

食育推進ウィークは、みなさんが実際に食べる学校給食を通じて食育を推進し、食に関する知識と力を身に付ける取組です。期間中は、食にまつわるテーマごとのスペシャル献立を準備しています。お楽しみに～！さて、17日のテーマは、栄養バランスのよい食事です。健康で心豊かな生活を送るために、栄養バランスのよい食事が大事です。それを覚えるための合言葉は…「まごはやさしいわ」です。ぜひ覚えてみましょう！



給食のレシピをご紹介します！

【分量・4人分】

れんこん(水煮でも可)…90g

ごぼう……………40g

揚げ油……………適量

薄力粉……………大さじ2強

片栗粉……………大さじ2強

黒ごま……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

濃口しょうゆ……………小さじ1

水あめ……………小さじ2

〈作り方〉

①れんこんとごぼうを薄くスライスする。

②薄力粉と片栗粉を混ぜ、①にまぶす。

③低温の揚げ油で、②をじっくり揚げていく。

④鍋に砂糖、濃口しょうゆ、水あめを入れ、加熱しながら混ぜ合わせておく。

⑤④の中に、揚げたれんこんとごぼうを加え、タレを絡める。

⑥最後に、黒ごまを散らして完成！



ちさんちしょう
地産地消