

# 6月 食育だよ！

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！



## 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、元気に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、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！

以前は「まごわやさしい」でしたが、バージョンアップしていますよ✧

ま

豆・豆製品

まめ

まめ

せいひん

ご

ごま

ごま

は

発酵食品

はっこうしょくひん

や

野菜

やさい

さ

魚

さかな

し

しいたけ

しいたけ

い

いも

いも

わ

わかめ・海藻類

かいそうるい

## 給食のレシピをご紹介します！

今月は、6月18日の給食にある「れんこんチップス」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