

6月 食育だより

黒石原支援学校 菊池支援学校

まいとし かつ しよくいくげっかん まいつき にち しよくいく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

まいとし がつ しよくいくげっかん まいつき にち しよくいく ひ しよくいくすいしんきほんけいかく さだ
 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。
 しよくいく きほん しよくいくきほんほう ねん がつ せいてい しよくいくげっかん
 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
 がつ
 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付け、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」

<p>みんなで食卓を囲む</p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>農業を体験する機会をつくる</p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>  <p>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。</p>	<p>さまざまな味の経験をする</p>  <p>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。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>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。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心を高めます。</p>
<p>減塩を心がける</p>  <p>子ども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。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p>  <p>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。</p>



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。




- ひ** ひまん よぼう **肥満予防**
- み** みかく ほったつ **味覚の発達**
- こ** ことば はつおん **言葉の発音 はっきり**
- ぜ** ぜんりよくとうきゅう **全力投球**
- の** のう はつ たつ **脳の発達**
- いー** いちようかいちよう **胃腸快調**
- が** がん よぼう **がん予防**
- は** は びよう き **歯の病気 予防**

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食のレシピをご紹介します！

今月は、6月26日の給食にある「パリパリれんこんサラダ」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)……60g
- 揚げ油……………適量
- 塩・こしょう……………適量
- キャベツ……………100g
- きゅうり……………40g
- にんじん……………20g
- さとう……………小さじ2
- お酢……………小さじ2
- 淡口しょうゆ……………小さじ1と1/2
- 油……………小さじ1

〈作り方〉

- れんこんを薄くスライスする。
- 低温の揚げ油で、①をじっくり揚げていく。
- 揚げたての②に塩・こしょうをまぶしておく。
- キャベツは細い短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りに切ってボイルし、水気を絞っておく。
- 調味料(A)を混ぜ合わせておく。
- ④と⑤をふんわりと和え、器に盛りつけ後、③をトッピングして完成！

(A)

