



ごはん まあだ!?

令和6年度3号 朝倉郡学校給食会

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくくなります。この時期は、食中毒が発生しやすくなるので、衛生には十分注意しましょう。そして、しっかり食事！運動！睡眠！を心がけ、気持ちよく過ごしましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

6月は国が定める「食育月間」です。「人生100年時代」といわれるようになりましたが、生涯にわたって、心身ともに健康に暮らしていくためには、あらゆる世代の人が「食」に対する知識を深め、実践力を身につけていく必要があります。子どもたちに対しては、様々な経験を通して「食べる力」を育てていけるよう、学校・家庭・地域で連携し、食育を推進していきましょう。

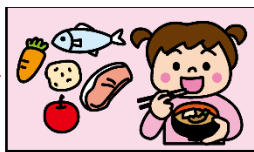
ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児



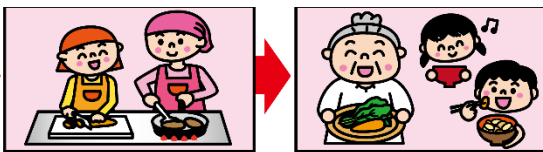
食べる基礎をつくり
食の体験を広める

小学生・中学生



食の体験を深め、
よりよい食生活を実践する

成人



次世代へ食文化や食に関する
知識や経験を伝える



《 6月 学校給食を活用した食育 》

- 1 歯と口の健康**について考える
☆よくかんで食べる
田作り
大豆のかみかみごはん
いわしのカリカリフライ
きんぴらごぼう など
 - ☆骨や歯を丈夫にする食べ物を知る
小魚、海藻、乳製品 など
 - 2 日本各地の食**を味わう
21日…**沖縄の食べ物**
もずく、沖縄産の果物 など
 - 3 旬の食材**や**季節の料理**に親しむ
アパガ入、メロン、すいか など
- ※ 給食を通して、健康によい食べ方や日本の食文化について学んでいます。

こんなことも
食育です

食事の用意を
一緒にする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



郷土料理や
行事食を味わう



♪ エフロンメモ ♪



ねぎソース



【材料】

- 中ねぎ(青ねぎ)・・・50g
- しょうゆ・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- 1 ねぎは小口切りにする。
- 2 しょうゆ、さとう、みりん、水を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。
- 3 温めた2の調味料に、ねぎとごま油をいれて混ぜる。

カレー南蛮だれ



【材料】

- 玉ねぎ・・・1/2玉
- 人参・・・1/5本
- ピーマン・・・1/2個
- 酢・・・大さじ2
- さとう・・・大さじ1.5
- しょうゆ・・・大さじ1.5
- 水・・・大さじ2
- カレー粉・・・少々

【作り方】

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- 2 しょうゆ、さとう、水を耐熱容器に入れ、電子レンジで温める。
- 3 温めた2の調味料に、玉ねぎと人参、ピーマン、酢、カレー粉をいれて混ぜる。

食べものことわざ
うめ ひ なんのが
梅はその日の難逃れ

春、どの花にも先駆けて咲く梅の花。六月は、梅の実が実る頃です。昔から日本では、梅の実を漬けて、梅干しや梅酢を作って利用してきました。梅の実に含まれるクエン酸やリンゴ酸は酸性が強く、食べ物が腐るのを防いでくれます。また、酸味は食欲がます効果もあります。この梅のパワーから、『梅干しを一粒食べておくと、その日一日、災難や病魔から逃れられる』という意味のこ
とわざができたそうです。