

食育だより もぐもぐ

令和3年6月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

6月

この時期、気温差の激しい日が続く、体調を崩す人が多いようです。こんな時には、ゆっくり休むことと、しっかり食べることが大切です。また、梅雨時の天候で体は疲れているため、いつもよりも、手洗い・消毒・衛生に気を付けて、調理ではしっかり加熱をしましょう。

給食目標
手洗い・身支度を
きちんとしてよう！



6月はふるさと学校給食月間です！

6月18日は埼玉県秩父地方のこがねめしと豚肉のねぎみそ焼きの献立です。お楽しみに！

牛乳は埼玉県産です。

幸手市産のコシヒカリを毎回学校で炊いています。

他にも地粉うどんの小麦粉や、季節によっては小松菜などの野菜も埼玉県産を使います



季節の給食レシピ紹介 ～ あじの梅みそ焼き(入梅にあわせて) ～

材料(4人分)

- あじ切り身 4切れ
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 梅干し 1個

作り方

- 梅干しをよくつぶす
- すべての調味料を合わせ、よく混ぜる
- あじの切り身を漬け込む
- グリルなどで焼く



6月は食育月間です！

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

6/4～6/10は歯と口の健康週間です！！

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには、声かけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

だえきをたくさん出すためには、ひとくち15～30回ぐらいを目安にかみましよう。

