

給食だより

6月号

沼津市学校施設課学校給食室

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

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

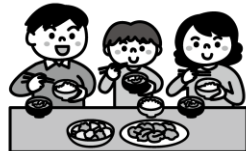
<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも
しょくいく
食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む

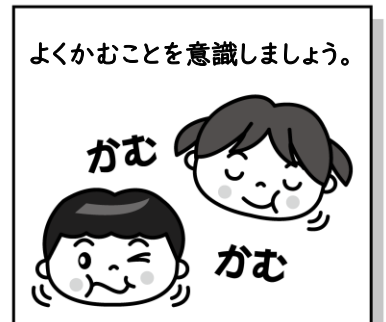


地域の郷土料理や行事食を味わう



安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



給食レシピ

ひじきと大豆の炒め煮

<下準備>

- ・乾燥ひじきは水戻しする。
- ・にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ・しらたきは長さ5cmに切り、下茹でする。

<材料>(4人分)

- ・水煮大豆…40g
- ・さつま揚げ…20g
- ・にんじん…40g
- ・しらたき…20g
- ・乾燥ひじき…16g
- ・砂糖…大さじ2
- ・醤油…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1
- ・和風だし…小さじ1/2
- ・水…40ml

<作り方>

- ① 鍋にごま油を入れて、大豆、さつま揚げ、にんじん、しらたき、ひじきを入れて炒める。
- ② 水と和風だしを入れ、砂糖、醤油、酒、みりんの順に入れて煮つめる。

*炒め煮とは、具を油で炒めてから調味料で煮る調理法です。味が染みこみやすくなります。