

6月は『食育月間』・毎月19日は『食育の日』です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。食事を準備する段階から片付けるまでには、多くの学びが関わっています。子どもたちが、生涯にわたって健康に過ごすために、家族で食事の準備や片付け、食卓での話題などを通して「食」の学びを深めましょう。



また、学校では次の食に関する指導の目標をもとに、教育活動全体で食育の推進を図っています。

＜＜知識・技能＞＞ 食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

＜＜思考力・判断力・表現力等＞＞ 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

＜＜学びに向かう力・人間性等＞＞ 主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

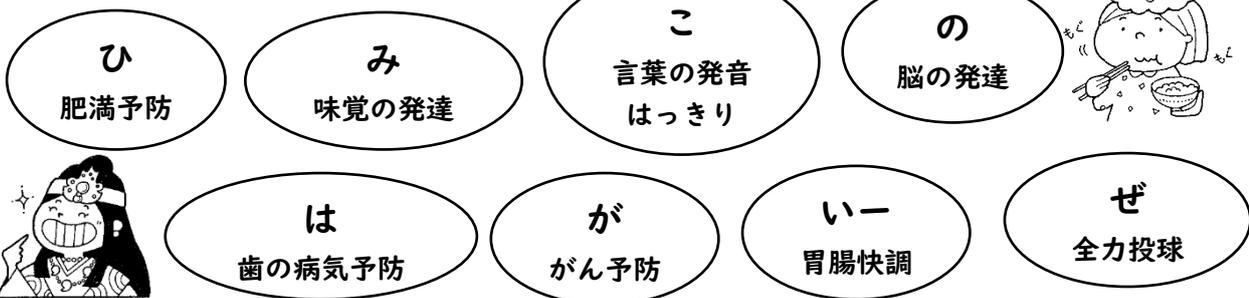


6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。

今月の給食目標は『かむことの大切さを知り、しっかりと噛み、味わって食べよう』です。みなさんはよくかんで、食事をしていますか？よくかむことは健康に深く関わっており、生涯続けたいことです。

【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「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



＜学校食事研究会「よく噛む」8大効用＞

<p>旬の食材 さやいんげん、じゃがいも、グリーンアスパラガス、カツオ、アジ、メロン など</p> <p>岐阜県産の食材 米、小麦粉、牛乳、アユ、大豆・大豆製品、にんじん 干しいたけ、鶏卵</p> <p>行事食 4～10日 歯と口の健康週間 10～14日 栄養摂取量調査 A28日、B21日 みそぎ団子</p>	<p>献立紹介 『夏けんちん汁』 26日(水)</p> <p>◎材料(4人分)</p> <p>木綿豆腐 1/4丁 油揚げ 1/2枚 冬瓜 100g なす 50g たまねぎ 1/4玉 ホールコーン 大さじ2杯 にんじん 1/4本 昆布 2g 長ねぎ 10cm うすくちしょうゆ 大さじ2 こいくちしょうゆ 小さじ1 食塩 少々 だし汁 600cc 生姜(すりおろす) 少々</p>	<p>◎作り方</p> <p>① 木綿豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをして短冊に切る。冬瓜は種と皮を除いて1cm角切りにする。なす、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。(なすは塩水にさらしてあくを取る)たまねぎは薄切り、ホールコーンは水を切る。昆布は水で戻し、5mm角切り(もしくは千切り)にする。</p> <p>② 鍋にだし汁、にんじんを入れ煮る。湧いたらたまねぎを入れ、あくを取りながら煮る。</p> <p>③ たまねぎ、にんじんが柔らかくなったら、冬瓜、なす、油揚げを入れ、あくを取りながら煮る。</p> <p>④ 煮えたら木綿豆腐、ホールコーン、昆布を入れて味をつける。</p> <p>⑤ 仕上げにすりおろした生姜を入れる。</p>
--	--	--