



# 食育だより

令和6年 6月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

た ちから い ちから はぐく

**「食へる力」＝「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、子どもたちに対しては、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・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
--	--	---	--

こんなことも食育です

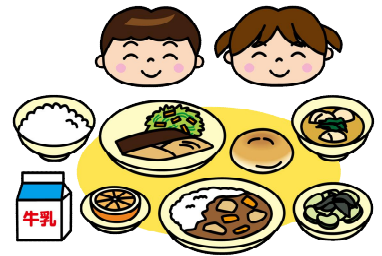
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

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

あんぜん **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。ですが、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。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに **注意** が必要な食品

**球形のもの・つるつるしたもの**

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**

ごはん、もち、パン、さつまいも



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



**給食レシピ紹介**



いつも食べているお浸しに、マヨネーズを加えるだけで、子ども好みの味に変身！

**おかかマヨ和え**

材料と分量 (4人分位)

ほうれん草	350g
キャベツ	60g
にんじん	90g
もやし	40g
しょうゆ	1g
マヨネーズ	6g
かつお節	22g

**作り方**

- ① 野菜を洗う。キャベツは、一口大に切る。人参は、千切りにする。
- ② ほうれん草は、茹でてから一口大に切る。
- ③ 人参、キャベツ、もやしを茹でる。
- ④ 茹でた野菜の粗熱が取れたら、調味料(マヨネーズ、しょうゆ)を入れ味付けする。
- ⑤ ④にかつお節を振り入れながら混ぜ合わせたらできあがり。