

6月食育だより

令和6年6月13日(木)
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
栄養教諭 杉本 なおみ

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がづくりができる</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

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</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>



- 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

もりもり給食ウィーク

6月24日(月)～28日(金)は、もりもり給食ウィークです。

ねらい：児童の食に対する意識や食べる意欲の向上を図り、より良い給食環境を確立する。

加平小の取組

テーマ：「**野菜もぐもぐ大作戦**」

- (1)「ひと口目は野菜から」を合言葉に、野菜料理（サラダ・あえもの）をしっかりと食べる。
- (2) 後片付けをきちんと行い、感謝の気持ちを表す。

★給食委員会の活動★

- ①もりもり給食ウィークについての周知 → 委員会発表集会 (6/6)
- ②もりもり給食ウィークの取り組みチェック
 - ・野菜料理（サラダ・あえもの）の食器はきれいか（自分の分を完食しているか）
 - ・牛乳パックがきれいに開けているか
 - ・トング類はお盆の上にそろっているか（食缶の中に入っていないか）
- ③もりもり給食ウィークのポスター作成
- ④野菜クイズで野菜をアピール



旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

《チンジャオロウスー丼》



<材料> (4人分)

- ・ごはん・・・4杯分
- ・豚肉（細切り）・・・150g
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ・・・大さじ1 ・酒・・・小さじ1 ・片栗粉・・・大さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油・・・小さじ1 ・サラダ油・・・小さじ1 ・塩・・・小さじ1/2 ・こしょう・・・少々 ・酒・・・小さじ2 ・砂糖・・・小さじ1 ・しょうゆ・・・大さじ1 ・オイスターソース・・・大さじ1 ・片栗粉・・・小さじ1 ・ごま油・・・小さじ1 |
|--|--|
- ・にんにく・・・小さじ2
- ・しょうが・・・小さじ1
- ・にんじん・・・1/4本
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・たけのこ(水煮)・・・50g
- ・エリンギ・・・1/2本
- ・ピーマン・・・3個
- ・赤ピーマン・・・1個

<作り方>

- ① 豚肉に下味をつけておき、片栗粉をまぶして油で炒め、取り出しておく。
- ② にんにくとしょうがはみじん切り、他の野菜はせん切りにする。
- ③ ピーマンと赤ピーマンはさつとゆでておく。(電子レンジなら3分)
- ④ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、野菜を加えて炒める。Aの調味料を混ぜ合わせて入れる。
- ⑤ ピーマンと①を加えて炒める。
- ⑥ ごま油を入れて仕上げる。
- ⑦ ご飯を盛り付け、⑥をのせる。



らくして♪ たのしく♪
楽ベジ
6月は食育月間

クックパッド「東京あだち食堂」から



「作ってみたい」レシピに投票して

抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他
楽しい企画が
いっぱい! 詳しくは

足立区 食育月間

