

食育だより

6月 (No. 2)

令和4年6月10日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

6月は、食育月間

食育とは？

「食育」は、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ものです。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「食育」を推進することが求められています。(参考文献：食育基本法)

自分の食生活について考えてみよう！

*栄養バランスのよい食事を！

主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識して、栄養バランスのよい食事を食べましょう。

- ★主食→ごはん、パン、めん等を主に使った料理
- ★主菜→肉、魚、卵、大豆、大豆製品等を主に使った料理
- ★副菜→野菜、いも、豆類、きのこ、海藻等を主に使った料理



野菜もしっかり食べよう！



朝ごはんて元気もりもり！

*朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんを食べることで、脳や体を休息モードから活動モードへ切り替えることにつながります。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう。

廿日市市では「朝食を毎日食べる子どもを増やす」100%を目指しています。

*「第2次廿日市市食育推進計画(平成30年度(2018)～令和4年度(2022))」より

*ゆっくりよくかんで食べよう！

よくかんで食べることは、食事をする上で、欠かせない大事な要素です。早食いや流し食べにならないように、気持ちを落ち着かせて、よくかんで食べましょう。



学校給食では、食育につながるように、献立を工夫して作成しています。特に6月は、吉和や廿日市市産の地場産物を多く使っています。地域の恵みに「ありがとう」の気持ちを込めて、おいしくいただきます！



地域の食べ物をたくさん食べよう

6月4日から10日は

「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯の病気の予防、治療により、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的とされています。



給食では、6月7日(火)に「歯と口の健康週間・料理力メニュー」として、「あまごのから揚げ」を取り入れました。油でカラッと揚げるので、頭からしっぽまで、まるごとよく噛んで食べることができます。児童生徒はよくかんでおいしく食べていました。



★POINT★

食材を大きめに切ると、噛み応えがあります。

噛み応えのある食べ物



噛み応えのある食べ物を食事に取り入れて、よく噛んで食べましょう！

給食メニュー紹介 6月の献立より

「ごぼうのしぐれ煮」

材料(4人分)

牛もも肉(こま切れ)	60g
しょうが	6g
にんじん	60g
ごぼう	80g
まいたけ	28g
たまねぎ	140g
糸こんにゃく	60g
木綿豆腐	80g
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ1, 1/3
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/5
削り節	6g
水	1カップ(200ml)

作り方

- ①材料を切る。
しょうが・・・すりおろす にんじん・・・いちよう切り
ごぼう・・・さがき まいたけ・・・小房に分ける
たまねぎ・・・せん切り 木綿豆腐・・・3cmの四角に切る
- ②削り節でだしをとる。
- ③牛もも肉にしょうが汁をかけて下味をつける。
- ④鍋に油を熱し、牛もも肉、にんじん、たまねぎ、ごぼうを入れて炒める。
- ⑤糸こんにゃくを入れて炒める。
だしを入れて煮る。
- ⑥まいたけ、豆腐を入れて煮る。
- ⑦調味料で味付けする。



給食では、汁物などの時は「かつお節」、煮物などの時は「削り節(いわしやさばが主な原料)」を使っています。
削り節やかつお節などのだしを使うとおいしく作れますよ。



ひじきのサラダ

ざいりょう 材 料	ぶんりょう りぶん 分 量 (1人分)	き かた 切り方
ひじき	7g	
にんじん	18g	せん切り
さとう	4.5g (大さじ 1/2)	
しょうゆ	12mL (大さじ 1 弱)	
みりん	2mL (小さじ 1/2)	
あぶら 油	2mL (小さじ 1/2)	
みず に かん ツナ (水煮缶)	15g	
じゅ レモン汁	2mL (小さじ 1/2)	
こまつな 小松菜	45g	3 cm
マヨネーズ	18g (大さじ 1 と 1/2)	
ごま	2g (小さじ 1/2 強)	

◆作り方

- ①ひじきはさっと洗い、水につけてもどす。
- ②なべに 油 を熱してにんじんを炒め、ひじきを炒め、さとう、しょうゆ、みりんを入れて煮る。(こげそうな場合は水を適宜入れる。)
- ③ひじきが煮えたら、皿に広げるように入れて冷ます。
- ④小松菜はゆでて切り、水気をしぼる。
- ⑤ツナはほぐしてレモン汁をかける。(レモン汁がない場合はなくてもよい。)
- ⑥ごまはフライパンで炒って、する。
- ⑦③～⑤の材料をマヨネーズ、ごまであえる。



かんぶつ
乾物 (ひじき、わかめ、ほ しいたけ き ほ
だいこんなど かんそう みず
大根等) は、乾燥しているの「水でもどす」
という作業をしてから使います。
ひじきは20～30分くらい水につけてもどし
ます。もとの りょう 量 から8～10倍の りょう 量 になります。



☆ごまはいると香りがよくなる。