

6月給食だより

平成28年

6月は食育月間です！

食育基本法では、「食育」を①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、②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——と位置付けています。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

たとえばこんなことも食育です

- 家族みんなで食卓を囲む。
- 行事食や郷土料理を取り入れる。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」を言う。
- 買い物に行き、一緒に食材を選ぶ。

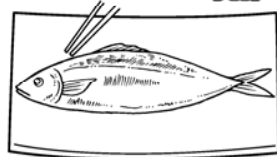


魚に親しもう！

日本は周りを海に囲まれているため、四季折々さまざまな魚を味わうことができます。料理方法もバラエティに富んでいて、すしや刺身をはじめ、塩焼き、照り焼き、煮つけ、から揚げ、フライやてんぷらなどいろいろと楽しめます。

魚は「さばくのが大変」「骨があって苦手」と敬遠する人もいますが、体をつくるのに欠かせないたんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれており、積極的に取り入れたい食べものです。

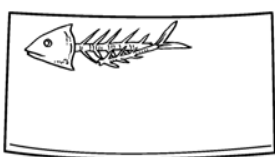
魚 きれいに食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。



食中毒に注意！

食中毒は、食べものや飲みものが原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状がおこることです。気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒の原因となるカンピロバクターなどの細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐための3原則は「付けない、増やさない、やっつける」です。食事の前や、外から帰ってきたときには、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

～正しい手の洗い方～

				こんなところに注意！
①水でぬらす。	②石けんをつける。	③手のひらを洗う。	④手の甲を洗う。	
				●しわ
⑤ゆびの間を洗う。	⑥つめの中と、指洗を洗う。	⑦手首を洗う。	⑧水で洗い流す。	●ゆびの間
				●ゆび先

給食一品レシピ～牛肉と大豆の炒め物～

材料（4人分）

- 牛肉（細切り）…60g
- 生姜……………少々
- にんにく……………1かけら
- 大豆（乾）……………20g
- たけのこ……………40g
- エリンギ……………20g
- 赤ピーマン……………20g
- みそ……………小さじ1
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- かき油……………小さじ1

- 大豆は前日から吸水させておき、下茹でする。
- 生姜はみじん切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- にんにくと生姜、牛肉を炒め、香りが出たら大豆、たけのこ、赤ピーマン、エリンギの順で炒める。
- 調味料を加え、味を調える。



季節の野菜をお好みで取り入れて、ご家庭でアレンジしてみてください！

