



スクールランチ

白山市立蕪城小学校
2019年6月号



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



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

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、一口何回くらいかんでいるでしょうか。よくかむことは食べ物の味をよく感じるだけでなく、

- ①病気を予防する
- ②消化を助ける
- ③食べ過ぎを防ぐ

などがあります。

とろける食感が好まれる現在はよくかまなくても食べられる食品がいっぱいです。

意識してかむこと、意識してよくかむ必要があるものを食べることが必要です。普段食べているものを見直してみませんか？



つくってみませんか！ 「よくかむ」給食レシピ

「切干大根の中華あえ」 21日の献立

給食 1人分

・切干大根	4g
・きゅうり	15g
・にんじん	5g
・うすくちしょうゆ	2g
・三温糖	1g
・米酢	2g
・食塩	少々
・ごま油	

- ①切干大根は戻してカットする
 - ②きゅうり、にんじんはせん切りにする
 - ③切干大根、きゅうり、にんじんはサッとゆでて冷却する
 - ④③をAの調味料で和える
- ※給食室では野菜は全て加熱をしています。
※切干大根を使用することでカミカミメ