

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、生きるための基本であり、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。

『食育ピクトグラム』を知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的として、農林水産省で作成されました。食育の取り組みの中から代表的な12項目をわかりやすい絵にしています。「食育ピクトグラム」を参考に食生活を振り返ってみましょう。

 <p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で、心もからだも元気にならせます。</p>	 <p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な食生活にしましょう。</p>
 <p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>主食・主菜・副菜を組み合わせることで、食事のバランスの良い食生活を。</p>	 <p>4 食べすぎない、やせすぎない</p>	<p>適正体重と減塩で生活習慣病を予防しましょう。</p>
 <p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	 <p>6 手を洗おう</p>	<p>食品の安全性について知り、自分で判断する力をつけましょう。</p>
 <p>7 災害にそなえよう</p>	<p>災害に備え、非常食を備蓄しておきましょう。</p>	 <p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>SDGsを達成するために、食品ロスを減らす行動をしましょう。</p>
 <p>9 産地を応援しよう</p>	<p>地域の食材や被災地食品などを意識して食品を選ぶことで、産地を応援しましょう。</p>	 <p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>
 <p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>郷土料理や伝統料理などの食文化を大切に、次の世代へ伝えていきましょう。</p>	 <p>12 食育を推進しよう</p>	<p>心もからだも健康であるために、食について考える機会を増やしていきましょう。</p>

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について

こちらをクリック ⇒



《家庭で取り組みたい食育》

日々の食生活の中での何気ない行動が子どもたちへの食育につながります。ぜひ、ご家庭でも身近なことから取り組んでみませんか？

家族みんなで食卓を囲む



家族で楽しい時間を過ごす中で、食事のマナーやコミュニケーション能力を育むことができます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理を体験することで、食に関する興味・関心を持つことができます。

家庭菜園で育てた野菜を食べる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。自分で育てると苦手な野菜に挑戦するきっかけにもなります。

6月の献立から ~6月は沖縄料理が登場します。~

タコライス

材料（4人分）

豚ひき肉	160g
にんにく	1/2本
たまねぎ	小1個
ピーマン	1/2個
にんにく	少々
炒め油	少々
チーズ	適量
ホールのトマト	40g
ケチャップ	小さじ4
ウスターソース	大さじ1弱
チリパウダー	少々

作り方

- ① にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんにくは全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくと豚ひき肉を炒める。
- ③ ②の豚肉の色が変わったら、残りの①を入れて火が通るまで炒める。
- ④ ③にAの調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ お好みでチーズをかける。

給食では、子どもたちに様々な食文化を伝えるために、日本の郷土料理や世界の料理などを取り入れています。



6月は食育月間

shokuiku **19**

そうだ、食育について考えよう



大和市では、6月の食育月間及び毎月19日の食育の日に、具体的なメッセージとともに「食育」を伝える、普及啓発に取り組んでいます。6月の学校給食からのメッセージは、「そうだ、食育について考えよう」です。