



6月は「食育月間」です！

食べることは生きる上での基本です。生涯にわたって心身ともに健康で楽しく生きる、その「健康に生きる力」を「食」を通してはぐくむことが「食育」です。

生涯にわたり私たちが健全な食生活を送り、食を通して豊かな人間性を身につけることができるよう、日頃の食生活について考えてみましょう。

「食育」とは…

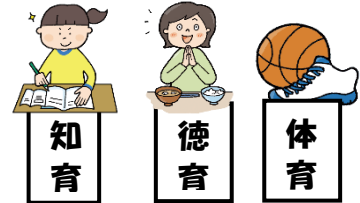


国において、平成 17 年に施行された「食育基本法」に基づき学校においては、「食育推進計画」を策定し、児童生徒が主体的に健康な食生活を実現できるようになることを目指して食育を行っています。教育の3本柱「知育」「徳育」「体育」という教育の基礎に「食育」は位置づけられています。

知育：きちんと食べることで学校の授業に集中できます。

徳育：食べ物への感謝の気持ち、一緒に食べる人との関りから、心を育てます。

体育：食べることで筋肉や骨などの体を作り、元気よく活動することができます。



食育

「食育」(健康に生きる力) 3つのポイント



健康に食べる力 心と身体の健康を維持できること

生命の維持、心身の成長発達、健康の保持増進には、必要な栄養素をバランスよく摂ることが基本です。食に関する正しい知識を持ち、賢く選んで食べる力を身につけることは重要です。学校では、給食時間や教科を通して子どもたちに給食を生きた教材として、食育を積極的に行っています。苦手な物でもきっかけがあれば食べられるようになることがあります。繰り返し味やおいを経験し、段々と慣れていくからです。給食では、同じ献立を何度か出すことで、慣れていくように工夫しています。

楽しく食べる力 食事の重要性や楽しさを理解すること



食事は「何を食べるか」だけでなく、「誰と、どのように食べるか」ということも大切です。子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。家族や仲の良い友だちがおいしそうに食べていると「自分も食べてみよう」というきっかけになります。

コミュニケーションのある楽しい食卓は、子どもの「心」を育てる場です。楽しい食事の中で、食べることの大切さ、楽しさ、食への興味などが培われます。学校では、保護者を対象とした給食試食会を開催し、家庭へ食の啓発を行っています。

環境に配慮して食べる力 食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちをもつこと

「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物の命への感謝の言葉です。自然の恵みに感謝して、それをはぐくむ環境を未来へとつなげていく大切さを子どもたちに伝えていくことは大切です。



また、給食では、**地域**で生産された食材をその**地域**で消費する「**地産地消**」に取り組んでいます。地産地消は、生産者との距離が近くなり、学校と地域の連携を深めることができます。新鮮なものを食べられるだけでなく、流通にかかるエネルギーの削減になり、環境に配慮することができます。地域で生産している食材を積極的に食卓に取り入れてみましょう。

クックパッド「大和市学校給食公式キッチン」を知っていますか？

子どもたちの身体と心の健やかな成長のために、大和市の学校給食のレシピをクックパッド「大和市学校給食公式キッチン」に掲載しています。ぜひ、大和市のおいしい給食をご家庭でも作ってみましょう。



6月のレシピ紹介



ルーローハン(台湾の屋台飯)



材料と分量（4人分）

豚肉	200g
玉葱	中1/2個
長葱	1/4本
生姜	少々
にんにく	少々
★調味料	
炒め油	適量
しょうゆ	小さじ1.5
砂糖	大さじ1
清酒	大さじ1.5
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 豚肉は2cmの角切り、生姜、にんにくはみじんぎりにする。玉ねぎはスライス、長葱はみじんぎりにする。
- ② なべに湯をわかし、沸騰したら①の豚肉を入れてゆで、あくをとる。
- ③ 水気を切った豚肉、にんにく、生姜、玉葱、長葱をなべに入れ、軽く炒める。
- ④ ③の材料がかぶるくらいの水をいれ、ふたをして中火で煮る。
- ⑤ 豚肉がやわらかくなったら、★調味料をいれて20分程度、味が染みるまで煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ 器にごはんを盛り付け、⑥をのせる。

6月は食育月間

shokuiku **19** 大和市
そだ、食育について考えよう

今月の学校給食からのメッセージは、「そだ、食育について考えよう」です。