

# 食育だより 初夏号



令和6年6月発行

関市栄養教諭・学校栄養職員部会

■住所 関市若草通1-15

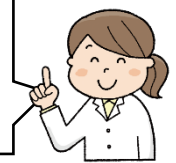
■TEL 0575(22)3588

■FAX 0575(23)7901



生きていく上で欠かすことができない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくには、子供の頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指してできることから取り組んでみませんか？

「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「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べきもの」と位置付けています。



家庭での取組の参考にしてください



朝ごはんを食べる



一緒に食事の支度をする



家族で食卓を囲む



我が家の味を伝える

## 牛乳の日・牛乳月間

2001年、国連食糧農業機関（FAO）は、牛乳に対する関心を高め、多くの人に酪農・乳業について知ってもらうことを目的として6月1日は、「世界牛乳の日」と提唱しました。2007年に日本もこれに合わせて6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

人間は約1万年前から牛の乳を飲み始めたとされています。現在は、酪農家が牧場で乳牛を育て、乳を絞って出荷しています。乳は子牛を生んだ母牛しか出す事ができません。酪農家は母牛がたくさん乳が出るように、大切に工夫をして育てています。

牛乳には、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養がたくさん含まれています。

給食の牛乳は  
100%岐阜  
県産だよ～





## 6月4日（火）～6月10日（月）は歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つため、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、いいこといっぱいです。

むし歯を予防する 	食べすぎをふせぐ 	あごの発達を助ける 	味覚の発達を促す 	栄養の吸収がよくなる 
---	---	--	--	---

カミカミ&地域食材を使った

## 給食レシピ紹介



### かみかみサラダ

5月7日（火）の給食より

★マークは地域食材です

材料（5人分）小学3，4年生の分量です。		下準備
緑豆もやし（大豆もやしでも）	100g	洗う
★切干しだいこん（郡上産）	20g	水でしっかり戻す
乾燥わかめ	2g	
こいくちしょうゆ	大さじ1弱	調味料をよく混ぜ合わせておく。
さとう	大さじ1弱	
食塩・こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1/2	市販のお好みのドレッシングでもよいです。
酢	大さじ1弱	

〈作り方〉

もやし、戻した切干しだいこんやわかめは、さっとゆで水気をきり冷やしておく。ドレッシングと混ぜ合わせ出来上がり。



★郡上市産 切干しだいこん

### かみかみごぼう汁

5月14日（火）の給食より

材料（5人分）小学3，4年生の分量です。		下準備
鶏むね肉またはもも肉	75g	小さめに切る
油	適宜	
ごぼう	85g	小さめの乱切り
だし汁	900cc	
油揚げ	25g	1cm位の短冊切
★豆腐（武芸川産大豆）	100g	さいの目切
かまぼこ	50g	いちょう切り
★こまつな（関市産）	70g	1cm位の長さに切る
薄口しょうゆ	大さじ1と小さじ1弱	

〈作り方〉

鶏肉、ごぼうを油でいため、だし汁を加え煮る。ごぼうが軟らかくなったら、油揚げ、豆腐、かまぼこの順で煮る。薄口しょうゆで味付けし、最後にこまつなを加える。



★関市産 こまつな

