



発行日：令和 2 年 5 月 27 日
発行：矢祭町学校給食センター
栄養技師 大越 美穂

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、外出自粛期間中はいかがだったでしょうか。さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。この機会に、家族そろってゆっくり食事をする時間をとってみたいはいかかですか？

食育とは (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

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。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。1口30回を意識して食べてみましょう。給食では、「かみかみ献立」を実施します。

6月は「朝食を見直そう週間」があります。今年度は実施が見送られましたが、毎日の朝食の振り返りをしましょう。朝食を全く食べてこない人は少なくなりましたが、その食事内容には課題もあります。何かと忙しい朝かと思いますが、しっかり朝ごはんを食べて登校できるよう、自分でもお手伝いできる事を見つけましょう。保護者の皆さまも、ご協力をお願いします。

朝ごはんを充実させるための3ステップ

朝ごはんを食べる習慣をこれからつけたい	朝ごはんを食べる習慣を定着させたい	朝ごはんの内容をさらに充実させたい
ステップ1	ステップ2	ステップ3
20～30分早く起きて、何か食べてみましょう！	2種類以上を組み合わせ、食べてみましょう！	栄養バランスを整えよう！
バナナ、おにぎり、トースト、ヨーグルトなど、何か1品でも食べてみましょう。	おにぎりのみそ汁、トーストと目玉焼きのように組み合わせ、朝の排便習慣もつきます。	主食、主菜をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。

給食人気レシピ 《ツナごはん4人分》

ごはん2合 ツナ缶2缶 にんじん1本
砂糖小さじ2と1/2 醤油大さじ2 みりん小さじ1と1/4

- ①ご飯はいつも通り炊飯する。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③人参をよく炒め、調味料を加えてさらに炒める。
- ④ツナ缶も加えて炒める。
- ⑤炊きあがったごはん、具を混ぜて完成。

苦手な子も多いにんじんですが、たくさん食べてくれます。

おにぎりにしておけば朝ごはんにもピッタリです！

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.2

臨時休校が続き、給食センターもひっそりとしていましたが、先週からまた給食が始まり活気が戻ってきました。皆さんはお家での時間をどのように過ごしていましたか？この機会にお料理にチャレンジした人もいたかと思います。

さて、6月は食育月間です。家庭でしかできない食育の1つに、「我が家の味」があると思います。自宅にいる時間が増えた今、お子さんと一緒に料理やお菓子作りを通して「我が家の味」を伝えてあげてください。「自分でできた！喜んでくれた！」という気持ちはお子さんの自信につながるはずですよ。