

きゅうしょくだより

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

令和7年(2025年)6月
枚方市立牧野小学校

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

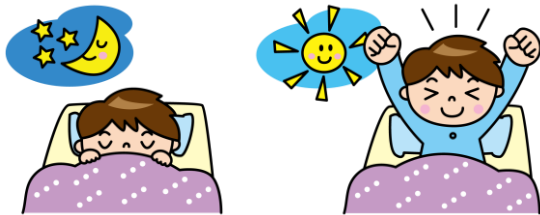
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年(2005年)6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



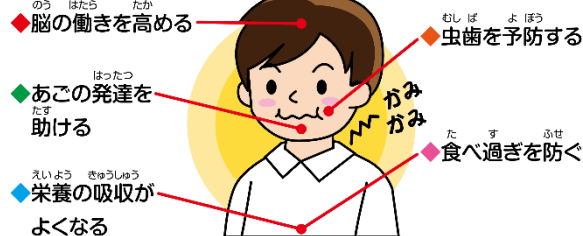
◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



クファジュシーの具

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

豚肉	100 g
人参(千切り)	100 g
むき枝豆	25 g
細切り昆布(洗ってもどす)	10 g
干椎茸(洗ってもどし、細切り)	2 g
こいくち醤油	10 g
料理酒	少々
豚骨スープ	5 g
みりん	5 g
塩	少々
サラダ油	適量
だし汁	100 ml

6月23日の『沖縄慰霊の日』にちなみ、

沖縄県の郷土料理である

『クファジュシー』の具を

給食で提供します。



『作り方』

- ①フライパンまたは鍋に油を回し入れて熱し、豚肉を炒めて、酒を入れる。
- ②人参、干椎茸、細切り昆布、むき枝豆を入れて炒める。
- ③だし汁、豚骨スープ、調味料を入れて煮る。
- ④炊きあがったご飯に混ぜて食べる。

クファジュシーは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」のことです。もともとは行事や祝い事に欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。