

きょうしよくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和7年(2025年)6月
ひらかたしりつ おぐらしょうがっこう
枚方市立小倉小学校

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

せかい なか ちようじゆく にほん ですが、えいよう かたよ ふきそく なしよじ による
世界の中でも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
せいかつしゆかんびよう ぞうか もんだい かか こくみん しよがたい
生活習慣病の増加など、いろいろな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯
にわたっての健康な心と体、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17
ねん ねん がつ しよききほんほう せいいてい くに あい しよきく とく
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
たな問題も増えていて、より一層「食育」をすすめていく必要があります。



まいとし がつ しよきくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき にち しよきく ひ
毎月19日は食育の日

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

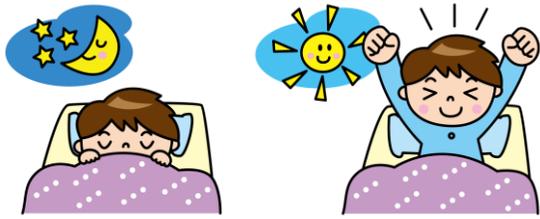


- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間に念入りにこする
- 指の間に洗う
- 親指、手を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふきとる

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

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

- ◆脳の動きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

クファジュージーの具 ~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
むぎ枝豆	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
『クファジュージー』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、むぎ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。

クファジュージーは、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。