



# きゅうしょくだよ

令和5年(2023年)6月

※おうちの人といっしょに読みましょう。

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。

しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で豊かに暮らしていくためには、子どものころから、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月はくにさだめ「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、「子ども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ためには、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。



## 家庭で取り組みたい「食育」



<p>あさごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
------------------	-----------------	--------------------	------------------

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、日本学校歯科協会が実施する「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に、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、健康づくりの第一歩です！

6/4~6/10 歯と口の健康週間

<p>おし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達を促進する</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

### 大豆と野菜のトマトにこみ

～給食のこんだてより～

昨年年度の給食コンテストで入賞した、平野小学校の児童が考えた献立です。テーマは、「おかわりしたくなる豆料理」でした。色とりどりの野菜を入れ、色合いを考えた力作です！

材料(5人分)

- 鶏肉(1cm角)…80g
- にんにく(みじん切り)…少々
- 大豆(水煮)…40g
- 人参(いちょう切り)…40g
- 黄色パプリカ(色紙切り)…30g
- アスパラガス(1cm)…20g
- トマト缶…30g
- 鶏がらスープ…(ペーストタイプで)5g
- トマトケチャップ…10g
- 砂糖…少々(お好みで)
- こいくち醤油…少々(お好みで)
- 塩・こしょう…少々
- 油…少々

《作り方》

- ①パプリカ、アスパラガス、人参はさっとゆでておく。
- ②フライパンに油を入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③そこに鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ④大豆を入れて炒める。
- ⑤トマト缶を入れて酸味がとぶまで炒め、①の人参を入れてさらに炒める。
- ⑥鶏がらスープ、トマトケチャップ、砂糖、こいくち醤油を入れて味を調え、①のパプリカ、アスパラガスを入れて煮たら出来上がり。

※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。