



「早ね早おき朝ごはん運動」

シンボルマーク

食育だより

令和6年度6月号
練馬区立光が丘第一中学校



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
<p>買い物や料理など、一緒に食事の支度をする</p>		<p>家族や仲間と楽しく食卓を囲む</p>	<p>地域の郷土料理や行事食を味わう</p>

こんなことも食育です

6月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米・「令和5年産 栃木ブレンド米」を購入しています。

魚・さば/ノルウェー いか/ペルー 鮭/北海道 あじ/タイ

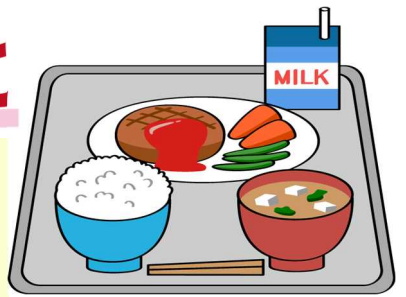
肉・豚肉/青森 鶏肉/山梨

野菜・ごぼう/茨城 小松菜、白菜、人参/埼玉 玉ねぎ/長崎 生姜/高知 にんにく/青森

長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/練馬 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉

大根/東京 じゃがいも/北海道 もやし/栃木

安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



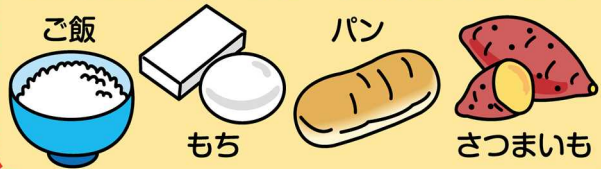
食べるときに注意が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



* 今月の献立から *

6月25日(火) ☆西湖豆腐(シーホー豆腐)☆

西湖とは中国にある世界遺産にも登録された美しい湖です。「西湖豆腐」とは、恵まれた気候で育ったトマトを使って作るこの地域でよく食べられている豆腐料理のことです。

材料(4人分)

- ・サラダ油 小さじ1杯
- ・にんにく、しょうが ひとかけ
- ・長ねぎ 50g(1/3本位)
- ・豚ひき肉 150g
- ・にんじん 40g(4cm位)
- ・たけのこ水煮 40g
- ・青ピーマン 1個
- ・木綿豆腐 大きめのもの 1丁(400g位)
- ・トマト缶詰 60g
- ・水 100ml(様子を見ながら)
- ・酒 大さじ1/2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・塩 小さじ1/4杯
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・米酢 小さじ2杯
- ・片栗粉 大さじ1と1/2杯
- ・水溶き片栗粉用の水 大さじ3

作り方

1. しょうがとにんにくはすりおろす。長ねぎは小口切り、にんじん、たけのこ、ピーマンはせん切りにする。豆腐は色紙に切る。トマト缶詰はホールの場合は、カットする。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを香りよく炒める。豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。にんじん、たけのこを加え炒め、水、鶏ガラスープの素、調味料(酢、片栗粉以外)を加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、豆腐、トマト缶を加える。ピーマン、酢、水溶き片栗粉を加えて、出来上がり。

※給食では、トマト缶詰の代わりに生のトマトの皮を湯むきして、使用しています。