

6月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

食育月間

食育とは、食の大切さを知り、健全な食生活を実践する力を育てることです。2005年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。

食べることは生きることです。食について考えてみましょう。

～ 学校における食育 ～

毎日の学校給食は、子どもたちが食について学ぶための「生きた教材」です。給食時間は、食に関する正しい知識を知り、望ましい食習慣を身に付ける大切な時間となっています。給食では、6つの食育の視点を大切にしながら、食べることの意味や大切さを学んでいます。

① 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



② 心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。



③ 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。



④ 感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。



⑤ 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。



⑥ 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



～ 家庭における食育 ～

買い物



旬や産地を知る

料理



料理の基礎を知る

共食



食の知識が増える

家庭菜園



生産者への理解が深まる

日々の生活が食育につながっています。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」は、口の中の健康を見直し、予防への意識を高めるための週間です。歯と口の健康を保つためには、よくかんで食べることが大切ですが、近年は、柔らかい食べ物が増え、かむ回数が減っています。毎日の食事で、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べるための工夫を紹介します



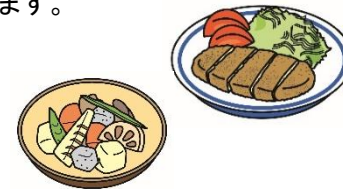
かみごたえのある食材を取り入れる

根菜類、きのこ類、海藻類、ナッツ類など食物せんいが多く弾力があるものを取り入れるとかみごたえが増します。



食材を大きめに切る

肉を厚切りにしたり、野菜を乱切りにしたりと大きめに切ることで、かむ回数が増えます。



食べることに集中する

テレビやタブレットから離れて、ゆっくりと食事を味わうことで、かむことに意識が向きます。



【愛媛県の特産物を使った料理】 鯛入りきんぴら ～日本の味めぐり献立～

刺身などを利用すると簡単に作れますよ。



【材料】(小学校中学年4人分量)

鯛切り身	30g
酒	小さじ1
ごぼう	120g
つきこんにやく	80g
にんじん	40g
サラダ油	小さじ1
A 砂糖	大さじ1
こい口醤油	大さじ1
白ごま	小さじ1

【作り方】

- ① フライパンを熱し、鯛、酒を入れて蒸し焼きにし、鯛をほぐして、取り出しておく。
- ② ごぼうはささがきにし、水につけてあく抜きをする。にんじんは、せん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒め、火が通ったらつきこんにやくを入れる。※途中で水分がなくなった場合は、水を加える。
- ④ ③に火が通ったら、Aで味付けをする。
- ⑤ ④に①と白ごまを入れて仕上げる。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。