

☆ きゅうしょくだより ☆ 6月

伊万里市学校給食センター

6月は食育月間です!

だい じしよくいくすいしん きほんけいかく ほっぴょう
第4次食育推進基本計画が発表されました

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることが重要です。

平成17年6月に食育基本法が制定され、国は15年にわたり食育を推進してきました。しかし、食をめぐる環境は大きく変化してきており、今、なお、様々な課題を抱えています。

そこで、令和3年度から5年間で取り組む『第4次食育推進基本計画』が作成されました。生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。国民みんなで取り組み心身の健康の増進を図りましょう。

いよくたく かこ こころ ゆた
食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

けんこうてき しよくせいかつ じっせん
健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日ごろから望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

いよく とお かんきょう わ たいせつ
食を通じた環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

いよく とお ひと わ ひろ
食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

てんどうてき にほん いよくぶんか わ つた
伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

みずか はんだん えら ちから
自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

食べ物の入り口は口です。歯は、口の中にあり、食べ物を細かくくわいて消化・吸収を助ける大切なはたらきをしています。歯は、一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるよう、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

お家で作ってみませんか! 給食の献立より

《カミカミサラダ》

○材料 (作りやすい分量 5人分)

・いか30g・きゅうり150g・キャベツ100g・赤パブリカ25g・ローストアーモンド10g・オリーブ油小さじ1・さとう大さじ1・酢大さじ1・塩少々・こしょう少々

○作り方

- ①いか、野菜を加熱し、冷却する。
- ②ドレッシングを作って、①とアーモンドを和える。

かみごたえのある食品でかむ力をアップ!

「歯と口の健康週間」の給食ではカミカミ献立として『きんぴらごぼう』『手づくりふりかけ』『カミカミサラダ』『切り干し大根とくきワカメのサラダ』などを予定しています。

ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。