

# 6月給食だより

令和2年6月号  
岡山市立御津学校給食センター

休校中、みなさんはどんな昼食を食べていましたか。自分で作ってみた人は、作る楽しさや日々の食事作りの大変さを知る機会になったかもしれません。自分で食事を用意することは、自分の健康を守ることもつながります。



## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

**食育とは（食育基本法より）**  
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選好する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

### 家庭では、こんな食育を！

**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

**共食の回数を増やす**

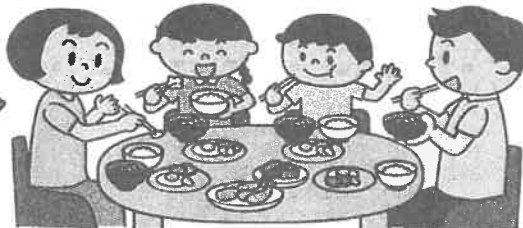
会話を楽しみながらゆっくり食事をすることが大切です。

**朝ごはんを必ず食べる**

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

**栄養バランスを意識する**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**行事食や郷土料理を取り入れる**

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

### 食育で育てたい食べる力

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

出典 内閣府「食育ガイド」

## 今月の目標「成長期の栄養を考えよう」

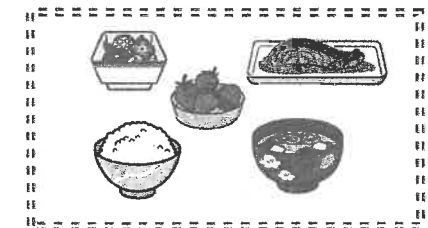
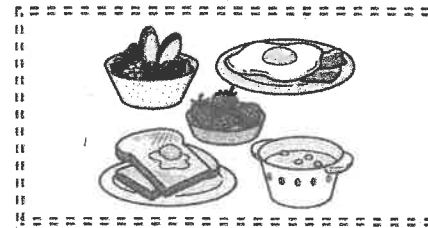
### 栄養バランスの重要性！

人の体は細胞からできていて、少しずつ新しい細胞に変わっています。特に、成長期は心身の発達のために毎日色々な食材から栄養素を摂る必要があります。



### 多くの栄養素を摂ることで脳の働きを活性化させる！

バランスのよい食事が脳の働きを活性化します。そのため、集中力がアップし学習もスポーツも向上します。できるだけ、朝食で多くの栄養素を摂るようにしましょう！



### 今月の給食だより

【材 料】 【4人分】

いか（短冊） 250g  
酒 小さじ1  
かたくり粉 30g  
揚げ油

（バーベキューソース）  
たまねぎ 30g  
にんにく 1かけ  
しょうが 少々  
サラダ油 小さじ1  
りんご 20g  
中みそ 小さじ1  
三温糖 小さじ1  
濃口しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1  
一味 少々

### ★いかのバーベキューソース味★

【作り方】

- ①いかは短冊に切り、酒をまぶしておく。
- ②たまねぎ、にんにく、しょうが、りんごはすりおろす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、たまねぎを炒め、Aの材料を加えて煮る。
- ④①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。



（6月15日予定）