

# 学校給食だより

平成30年度6月号

伯耆町立学校給食センター

# 6月は食育月間

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

心と体の成長には、バランスのよい食事が不可欠です。楽しく、しっかりと食べるために、健康な歯と口をはぐくみましょう。

### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる

目安は  
一口30回!

がたい物をよくかんで食べる

骨や歯のもとになるカルシウムをとる

好き嫌いをせずに  
バランスよく食べる

食べたらしっかり歯をみがく

## ～ 今月のレシピ ～ ご飯にのせておいしい! ＜ かみかみ肉そぼろ ＞

《材料》4人分

- ・サラダ油・・・適量
- ・合挽き肉・・・150g
- ・にんにく・・・少々
- ・生姜・・・少々
- ・ささがきごぼう・・・60g
- ・たけのこ水煮・・・40g
- ・枝豆(むき身)・・・20g
- ・酒・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・中華スープ・・・1g
- ・みそ・・・大さじ1と1/3
- ・かたくり粉・・・小さじ1/2

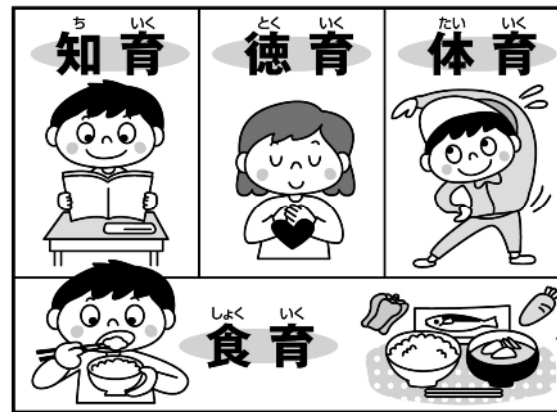
### 《作り方》

- ①にんにくと生姜はみじん切りに、たけのこは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、合挽き肉、にんにく、生姜を炒め、肉に火が通ったら、たけのこ、ごぼうを加える。
- ③枝豆と調味料を加え、最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。



健康な歯を育てるために、噛みごたえたっぷりのごぼうや、たけのこを、しっかり噛んで食べましょう。

## 「食育」が支える「知・徳・体」



食育は、子どもたちが学ぶ学習や、道徳観、体作りの基礎となるものです。生涯にわたって、心身ともに健康でいられるように、成長期の今こそ、さまざまな食に関する体験を積んでいきましょう。

### 学校での「食育」

学校では、給食時間をはじめ、各教科等と関連付けて、食育に取り組んでいます。

★ 食事の重要性	★ 心身の健康	★ 食品を選択する能力
★ 感謝の心	★ 社会性	★ 食文化

- 栄養バランスの整った給食の提供を通して・・・
  - ・健全な食生活の実践。
  - ・栄養や、健康についての学び。
- 給食当番や、会食を通して・・・
  - ・公共の場でのマナーの体得。
  - ・コミュニケーション能力の向上。
- 地産地消や郷土料理、行事食を通して・・・
  - ・食物に関わる人々への感謝の心を育成。
  - ・ふるさとを愛する心の育成。
  - ・食文化や、食の歴史への理解、尊重の心を育成。



家族で食卓を囲む



## 家庭だからこそできる「食育」～家族と身につけよう! 生きる力!!

食品表示や産地を意識して、一緒に食材選び



親子で食事の支度



家庭菜園や農業体験の機会をつくる



地域や家庭に伝わる献立

