

給食 & 食育だより

河東地区学校給食センター

6月号(毎月19日「食育の日」前後発行)

6月は食育月間です

「食育」とは、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、様々な経験を通じて「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です。この機会に、ご家庭でもちょっとした食育に取り組んでいただけたらと思います。

ご家庭でできる食育

食を通じたコミュニケーション

食事を通して、マナーを学び、好ましい人間関係を作りましょう。



望ましい生活リズム



「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、望ましい生活リズムをつけましょう。

バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた、「日本型食生活」を推進しましょう。



食の安全

食に関する知識や、食品を選択する力を身につけましょう。お子さんと一緒に買い物へ行き、様々な食品にふれさせることも食育のひとつです。



食を大切にす気持ち

食にたずさわる方々や、食べ物の命に感謝しましょう。



福島県では、毎年6月と11月に「朝食について見直そう週間運動」を展開し、望ましい食習慣の形成を図るため、朝食摂取率の調査や、バランスのとれた朝食摂取の呼びかけを行っています。

シリーズ 給食センターの紹介

給食センターの調理作業の様子を毎月、ご紹介いたします。
今月は、食材の検収と野菜の洗浄作業です。



当日の朝、食材が届きます。鮮度や重量など、こまかくチェックします。



野菜や果物は土や虫、ごみなどがついていないか確認しながら流水で3回洗います。



長ねぎの中まで入りこんだ土をきれいに洗っているところです。

給食メニューレシピ



◆ちりめんふりかけ◆

カルシウムがたっぷりとれるちりめんじゃこを使った、手作りのふりかけです！

〈材料(5人分)〉

- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・削り節 5g
- ・白いりごま 10g
- ・青のり 0.5g
- ・きび砂糖 0.5g
- ・しょうゆ 5g
- ・みりん 2.5g

〈作り方〉

- ①ちりめんじゃこをから炒りする。
 - ②調味料を加える。
 - ③削り節と白いりごま、青のりをまぜて水分がなくなるまで炒りつけてできあがり。
- ※弱火で焦げないように！

会津若松市では、安全・安心な給食を提供するために、給食に使用する野菜や肉、魚などの放射性物質を測定する事前検査と、できあがった給食を測定するモニタリング検査を実施しています。

検査結果は、会津若松市教育委員会のホームページで確認できます。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食

②厳守！腹八分目

③からだの
リズムにあわせて！

④よくかんで
楽しくゆっくりと



まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。



よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。



人のからだは朝太陽のぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

大熊幼稚園・学び舎ゆめの森の給食風景



◇◆各学校の給食連絡簿から◆◇

いつも子どもが喜ぶメニューを考えていただきありがとうございます！！

「かじきのソースカツ風」、魚だと思わずに完食している子がいました！

「今日も全部おいしい！」と笑顔で食べていました。

旬の「たけのこ」たっぷり、おいしかったです！

ソースたっぷりのナポリタン、おいしくてすぐ食べてしまいそうでしたが、よくかんでいただきました。

「みそ汁」、薄味ですが、「だし」がきいていておいしくいただきました。

小さい頃から、たくさんの食材に出会える給食、ありがたいです。

「にんじんごはん」は見た目「かわいい！」の声があがり、「おいしいね！」と食も進んでいました。