



なぜ「食育」が大事なの？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。こうした「食育」が今重要とされている背景には、近年、栄養の偏りや不規則な食生活などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加があります。また、誤った知識による過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養による健康問題など、食に関連する様々な課題がみられます。食を取り巻く環境が大きく変化する中、私たちは「食」を選択し、健康を自分の力で守っていく上で「食べる力」＝「生きる力」を育むことが大切です。

門川町の課題は、大人、子ども共に「肥満」が多く、また、生活習慣病の中の「慢性不全（透析）」への医療費が国の平均と比べても非常に高いことが分かっています。そこで門川町では、「門川町食育・地産地消推進計

画」を定め、未来を担う子ども達をはじめ、それぞれのライフステージごとの健康課題に取り組むために食育を行っていきます。

まずは、「守ろう健康 食べようかどがわの食」～Goodへら塩 Mottoベジ活～を合い言葉に、塩分摂取量を“ぐっと”減らして、血管・腎臓・心臓への負担を減らしましょう！また、地元のおいしい野菜を“もっと”食べて、みんなで肥満を予防しましょう！！

6月15日～19日は地産地消週間でした！！

《門川町産》

◎トマト ◎米

《宮崎県産》

◎鶏肉 ◎豚肉 ◎ベーコン ◎ごぼう ◎椎茸 ◎あじ ◎ピーマン
◎きゅうり ◎キャベツのカレーメンチカツ ◎ほうれん草 ◎里芋
◎千切り大根 ◎キャベツ ◎にんじん ◎じゃがいも

給食で使った
県内産食材す！



「貴重な宮崎牛は、とってもおいしかったです！！」

宮崎牛をニンニクと醤油で香ばしく炒め、酢を効かせたさっぱり味の野菜と合わせた「焼き肉サラダ」を食べ、子ども達の顔に笑顔が広がりました！！

新型コロナウイルスの影響で消費が低迷する「宮崎牛」の生産者支援を目的に国の補助を受け、宮崎牛を学校給食で提供する機会をいただきました。子ども達は、普段の給食ではなかなか食べることのできない宮崎牛を味わいながら、来校された郡司副知事より「宮崎牛を一生懸命育てている畜産農家さんや牛に感謝しながらおいしく食べてください」という話を聞くことができました。

子ども達が、地元の食材に誇りをもてるような学校給食を関係者と力を合わせて提供していきたいと思っております！！



※5年生に食育講話をする郡司副知事



※「焼肉サラダ」を食べる様子

噛む力を育てる！鶏肉とごぼうの揚げ煮

《材料 4人分》

- ・鶏肉 150g
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・かたくり粉 適量
- ・ごぼう 1/4本
- ・えだまめ 大さじ2
- ・にんじん 1/4本
- ・油（揚げ用） 適量

- ☆ 酢 小さじ1弱
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・ゴマ 大さじ1

《作り方》

- ① 鶏肉を一口サイズに切り、酒・しょうゆで下味を付けておく。
- ② ごぼう・にんじんは乱切りにする。
- ③ ①の鶏肉はかたくり粉をつけて、他の野菜は素揚げする。
- ④ フライパンに☆の調味料でタレをつくり、③で揚げた食材を加えてからめる。
- ⑤ 最後に、ゴマをふりかけて完成！！



6月4～10日は
歯と口の健康週間でした！