

# 6月 食育だより

門川町立 西門川小学校

6月は「食育月間」でした！食育とは、生きる上の基本であって、知育・徳育・体育の基本となるべきものであり、さまざまな経験を通して『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（食育基本法）です。私たちの体や心は、食べた物でできています。その子代わって、ピーマンを食べても、その子の栄養素となることはありません。だからこそ、『食べカ（たべぢから）』を育むことが大切です。学校・家庭が連携して、育てていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 食中毒の予防は、手洗いから！

気温や湿度の上がる梅雨は、食中毒などの原因となる殺菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐために食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう！

調理員の方々は、爪ブラシを使用し、肘まで丁寧に手洗いをして、給食を作っています。



## 地産地消の食材をたっぷり取り入れ 給食を作っています！

### 《6月に使用した門川町・宮崎県産の食材》

- ◎にんじん ◎ごぼう キャベツ ◎ピーマン ◎きゅうり ◎千切大根
- ◎ねぎ ◎とりにく ◎ぶたにく ◎ちりめん ◎厚揚げ ◎豆腐 ◎たまご
- ◎シイラ（庵川水揚げ）◎ウインナー ◎こんにゃく ◎あぶらあげ



## ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう

一緒に食事の支度をしましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

## (魚苦手も食べられる) 魚のまぜごはん



### 《材料 4人分》

- ・ごはん 2合
- ・あじの切り身 150g
- A
  - ・塩 少々
  - ・酒 適量
  - ・でんぷん 適量
- ・揚げ油
- ・えだまめ 20g
- ・しいたけ 15g
- ・たまねぎ 1/2個
- B
  - ・砂糖 6g
  - ・しょうゆ 24g
  - ・いりごま 5g

### 《作り方》

- ① あじの切り身にAの下味を付け、揚げる。
- ② しいたけ・たまねぎはうすくスライスし、枝豆を合わせていためる。
- ③ ②に揚げたあじを入れ、Bの調味料をくわえ、全体にらむように炒める。
- ④ 最後にご飯を入れて、まぜれば完成！

