



「食育もーりもり」つうしん

守山市のキャラクター「もーりー」です。

平成25年6月号

守山市教育委員会

6月は「食育月間」です！



食育とは・・・

平成17年度に「食育基本法」が施行され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。食育は、生きるうえの基本であり、教育の三本の柱である「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきものと位置づけられています。特に子どもたちに対する食育は、心身の成長や人格の形成にも大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な食生活を送れるようにするための基礎となるものです。様々な経験をとおして、「食」に関する正しい知識や「食」を選択する力を身に付け、健康で豊かな食生活を送れるように食育の推進が求められています。

毎日の給食をとおしても、食育を進めています。

☆☆学校で取り組む食育の6つの目標☆☆

《食事の重要性を理解する》

食事は、生きていくために欠かせないものであり、規則正しくとることが大切です。さらに、自分で調理して食事の準備をしたり、仲間と食事をしたりすることで、食事の楽しさを知り、心を豊かにすることができます。



《心身の健康について考える》

健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養(睡眠)が必要です。好き嫌いなく食べることや様々な食品を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。自分の食生活を見直し、よりよい食習慣を身につけることが大切です。

《食品を選択する力を身につける》

毎日の給食で、いろいろな食材が使われていることやその調理方法を知ることができます。正しい知識や情報に基づいて、衛生や食の安全性について関心を持ち、自分で選べる力を高めていきます。



《感謝の心を持つ》

食べ物は、自然が育てた「命」です。私たちは、これらの命をいただいて、毎日を過ごしています。食べ物や自然、生産等に携わる方々への感謝の気持ちを忘れないでいたいものです。食事のあいさつで表すことも大切です。



《社会性を身につける》

協力して食事の準備をすることや、はしの使い方、食事中的話題の選び方などマナーのよい食事は、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。

《食文化を理解する》

古くから伝わる郷土料理や季節・行事にちなんだ料理があります。また、地域の特産物や外国の食事を知ることは、各地域の風土や食文化の理解を深めることにつながります。



☆☆家庭でできる食育は・・・☆☆

朝・昼・夕の1日3食、
しっかり食べていますか？



「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつは、きち
んとできていますか？



食器の置き方やおは
しの持ち方、食事のマ
ナーに気をつけていま
すか？



できるだけ家族そろ
って食卓を囲んで食
べていますか？



好き嫌いしないで
食べていますか？



子どもと一緒に食事作りを
していますか？



家庭や地域に伝わる料理
を作ったり、食文化を伝承
したりできていますか？



1日のスタート
まずは…

朝ごはんを食べましょう！

守山市の食育推進計画で
は、朝食を毎日食べる割合
100%を目指しています。

朝食を毎日食べていても、「パンだけ」や、「ふりかけの
ごはんだけ」の人はいませんか？パンやごはんなどの主食や
飲み物だけでなく、たんぱく質の多い魚や肉、たまご料理
などの主菜、ビタミンの多い野菜料理などの副菜、それに
汁物(飲み物)4つを組み合わせることで栄養の
バランスがよくなり、元気に1日をスタートさせることができます。

副菜



主菜



主食



汁物



朝食の体への影響

食べるとこんな効果が

体温が上がる

やる気や
集中力が
でる



排便を
うながす

エネルギーや栄養素が補給され、体が活
発に活動しはじめます。

朝食をとらないと



朝食でエネルギーを補給しないと、だるくなったり、ほ
かの2食をとりすぎたりして肥満の原因になります。

☆☆今月の給食メニューは・・・☆☆

給食を食卓の話題に・・・

食育月間の給食は、「食」に興味や関心を持てるように毎日テーマをもうけて実施します。給食を楽しく食べながら学校における食育を推進しています。

家庭におかれましても日ごろの食生活を振り返り、家族一緒に「食」を話題にしていきたいと思えます。



血液さらさらの日

3日 ひじき豆、ゆば汁、牛乳

鉄分がたっぷりです！

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは、肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。この鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり「疲れやすい」「息切れ」などの貧血の症状があらわれます。

〈 鉄分の多い食品 〉



大豆



ひじき



レバー

むし歯予防デー

4日 チーストースト、ブロッコリーのサラダ、ヨーグルト、牛乳

カルシウムがたっぷりです！

歯は、エナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。さらによくかむことも、消化を助け、むし歯を予防します。

〈 カルシウムの多い食品 〉



びわ湖の日

5日 こあゆのかりん揚げ

びわ湖でとれたこあゆを使用します！

こあゆのかりん揚げ

〈 材料 〉 (4人分)

こあゆ	120g
土しょうが	4g
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
水	小さじ2
いりごま	4g

〈 作り方 〉

- ① 土しょうがは、すりおろす。
- ② こあゆは洗って、酒、濃口しょうゆ、土しょうがで下味をつける。
- ③ ②のこあゆに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋にタレの調味料を入れて煮る。
- ⑤ 揚げたこあゆに④のタレをかけ、いりごまをふって仕上げる。

作り方を紹介します！

一口メモ



こあゆを食べると、たんぱく質、カルシウム、鉄分がたっぷりとれます。

筋肉もりもりの日

6日 鶏肉の照り焼き、牛乳

たんぱく質がたっぷりです！

14日 さばのしょうが煮、かきたま汁、牛乳

たんぱく質は、筋肉や皮膚、血液や臓器など体の組織をつくる大切な栄養素です。病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足すると筋肉がおとろえたり、感染症にかかりやすくなったりします。特に成長期には大切な栄養素で、丈夫な体を作るためにもしっかりたんぱく質をとりましょう。

〈 たんぱく質の多い食品 〉

肉



おめめキラキラの日

7日 ししゃもの天ぷら、じゃがいもと厚揚げの煮物

ビタミンAがたっぷりです！

11日 キャロットポタージュ

ビタミンAは、目の働きをよくし、皮膚や鼻、のどの粘膜を強くする働きがあります。また、目の乾燥を防いだり、うす暗いところで目が慣れるのにもビタミンAが大きく関わっています。さらに、感染症の予防やがんの予防にも役立つといわれています。

しかし、植物性食品には、ビタミンAがそのまま含まれているわけではありません。カロテンという成分が含まれていて、必要に応じてビタミンAとして働きます。

〈 ビタミンAの多い食品 〉



レバー

おなかすっきりの日

10日 カレー、パリパリサラダ

食物せんいがたっぷりです！ 18日 ヘルシーキッシュ、三度豆のソテー、玉ねぎのカレースープ

食物せんいは、人間の体の消化酵素では消化できない成分です。腸内環境をととのえ、便秘の予防に役立ちます。ほかにも、コレステロールの吸収を防ぎ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病の予防にも効果的です。

〈 食物せんいの多い食品 〉



お肌すべすべの日

13日 キャベツのゆかりあえ

ビタミンCがたっぷりです！

17日 きゅうりの梅あえ、肉じゃが

ビタミンCは、じょうぶな皮膚を作ったり、病気に対する抵抗力を高めたりする働きがあります。ビタミンCは水溶性で水にとけやすく、調理による損失が大きい栄養素です。生食できる果物やビタミンCが失われにくいも類など、さまざまな食品からとることが大切です。

〈 ビタミンCの多い食品 〉



ほねほね元気の日

20日 かぼちゃのチーズ焼き、小松菜のソテー、コーンポタージュ、牛乳

カルシウムがたっぷりです！

カルシウムは、強い歯や骨を作り、イライラやストレスを抑えます。

心臓や脈拍を正常に保つために役だったりもします。

かぼちゃのチーズ焼き

〈 材料 〉 (4人分)

かぼちゃ 180g

とろけるチーズ 60g

塩・こしょう 少々

アルミカップ 4個

〈 作り方 〉

① かぼちゃは、5mmのいちよう切りにしてゆでる。

② アルミカップにゆでたかぼちゃを入れ、とろけるチーズをのせる。

③ オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く

作り方を紹介します！

