

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



毎月19日は食育の日

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

「食べる力」を育てるために・・・四中の取り組み

1. 成長期の体作りに大切な栄養素を補えるよう、学校給食摂取基準に基づいて栄養価計算をし、献立を作成しています。
2. お昼の放送では、その日の献立や使われている食材について等、栄養士が書いた原稿を放送委員会の生徒が読み、食に関する情報を発信しています。
3. 家庭科の調理実習では、実用的な調理方法について学んでいます。
4. 毎日クラスでの給食準備や後片付け、そして食事することを通して、公共の場でのふるまいを知る機会となります。
5. 毎月19日「食育の日」には地場野菜を使用した和食の給食を提供しています。また日本全国の郷土料理を給食に取り入れ、日本の食文化に触れる機会を作っています。
6. 校内に給食室があることで、作る人をより身近に感じることができます。学校ホームページや校内のモニターでも調理室内の様子を見ることができます。

いいことたくさん！「共食」のすすめ

学校では給食の時間が「共食」の場となり、人それぞれ食べる量も、好みも違うことを理解しながら、食の経験を増やす機会となっています。

「共食」をする機会が多い人ほど生活リズムを整えやすいとも言われています。ご家庭でも、まずは一日一回から・・・等、できる範囲で「誰かと一緒に食べる」機会を増やしてみませんか？

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。だれかと食べる「共食」を、ちょっと意識してみませんか？

楽しみ

だれかと楽しく食事をすると、心もからだも元気になります！

一緒に食べよう！

食品ロス削減

楽しい食事で食欲がわき、食べ残しが減ることも期待できます！

健康

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！

伝統

だれかと食べることで、食文化を学ぶ機会にも、マナーも身に付きます！

清瀬市オリジナル共食推進マーク
きよせ食ネットワーク会議



清瀬市公式キッチン（クックパッド）にも、清瀬市の学校給食や保育園のレシピが掲載されています。こちらのQRコードからアクセスしてみてください！



ミートソース

材料（作りやすい分量）約5～6人分

- ・豚ひき肉……………200g
- ・大豆水煮……………100g
- ・しょうが……………1かけ
- ・にんにく……………1かけ
- ・玉葱……………470g（小3個くらい）
- ・人参……………90g（約1/2本）
- ・しめじ……………45g（約1/2パック）
- ・セロリー……………20g（約1/5本）
- ・ピーマン……………25g（約1個）
- ・トマトケチャップ…100g
- ・トマト缶……………200g
- ・中濃ソース……………大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・塩……………3g
- ・こしょう……………少々
- ・砂糖……………小さじ1
- ・赤ワイン……………小さじ1
- ・パプリカパウダー…少々
- ・オレガノパウダー…少々
- ・ロリエパウダー…少々

3年生からリクエストがあったメニューです。

給食に出たメニューでレシピを知りたいものがあったら、職員室後方の廊下にあるレシピのリクエストボックスに用紙に書いてリクエストしてください！

作り方

1. 大豆、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、セロリー、ピーマンは全てみじん切りにする。（フードプロセッサーなどで細かくする。）
2. 油で肉と1の材料を炒める塩こしょう半量をふる。
3. 肉の色が変わったら、トマト缶を加えて煮る。
4. 野菜がやわらかくなったら、調味料を加えて煮込む。
5. トマトの酸味が落ち着いたら塩こしょうで味を調える。

6月は牛乳月間です！

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

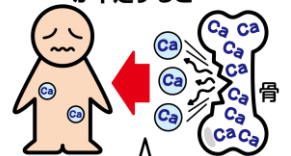


給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム^{Ca}

が不足すると…

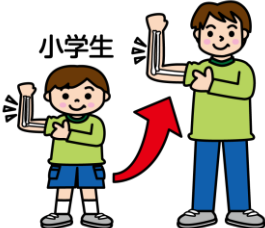


骨や歯にたくわえたカルシウム^{Ca}が使われてしまう！

カルシウムの量

20歳

小学生



牛乳は「農産物」！



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

農産物以外の食品

