

令和5年  
(2023年)  
6月

中  
学  
校

食  
通  
信



【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

## 6月は「食育月間」です

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。

平成17年に食育基本法が制定され、「食育」という言葉が社会の中で広く使われ始めました。また、この法律が制定された背景として以下のようなことが述べられています。

- 「食」を大切にしている心の欠如
- 「栄養の偏り」、「不規則な食事」、「肥満や生活習慣病の増加」、「過度の痩身志向」などの問題
- 古くから日本各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化に対する意識の希薄化
- 新たな「食」の安全上の問題
- 「食」の海外への依存の問題



以上をふまえ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校においても食育に取り組んでいます



## 食育ピクトグラム

※ピクトグラム…絵文字、絵単語などと呼ばれる、表したい概念を単純な図として表現したもの。

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

このピクトグラムは、農林水産省が作成しました。食育について、普遍的に取り組むべき項目を誰が見てもわかるよう表現しています。12の項目について自分はできているかチェックしてみてください。

朝食を食べる習慣がない人は、食育月間を機会に、ヨーグルトや果物等、何か口からすることから始めましょう。



## 6月 簡単レシピ!

お弁当の一品にもおすすめ

### 「じゃがいものバターしょうゆ煮」

材 料 (2人分)

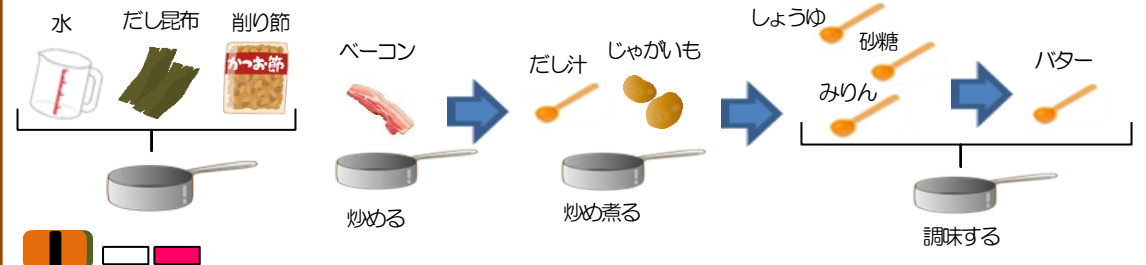
- ・ベーコン・・・15g
- ・バター・・・4g
- ・★砂糖・・・小さじ1
- ・だし昆布・・・適量
- ・水・・・適量
- ・じゃがいも・・・140g
- ・★しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- ・★みりん・・・小さじ1
- ・削り節・・・適量

だしをとらず、めんつゆを使っても良い。

作り方

- ① 水とだし昆布と削り節でだし汁をとる
- ② じゃがいもは角切りに、ベーコンは1cm幅に切る
- ③ 鍋を熱し、ベーコンを炒める
- ④ だし汁 大さじ2を入れて煮立たせ、じゃがいもを加えて炒め煮る
- ⑤ ★の調味料を入れる
- ⑥ バターを入れて仕上げる

めんつゆを使う場合は調味料は味をみて補うくらいが良い。



6月12日 実施確立



鶏肉のから揚げ野菜あん  
じゃがいもの  
バターしょうゆ煮  
湯葉のすまし汁  
ふりかけ

## よくかんで食べよう!



6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

厚生労働省がひと口30回以上かむことを目標として「噛ミング30 (カミングサンマル) 運動」を提唱しています。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるなど、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。ひと口30回を意識し、よく味わって食べましょう。

むし歯の予防 	肥満の予防 	あごの発育を助ける 	味覚の発達を促す 	栄養の吸収がよくなる 
------------	-----------	---------------	--------------	----------------