

6月は食育月間です

食育とは？

さまざまな経験を通じ「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、実践できる人間を育てること



現在の日本の食をめぐる現状は、下記のようにさまざまな問題を抱えています。これは個人の問題ではなく社会全体の問題と考え、児童生徒はじめ国民全体が健康な食生活を送ることを願って、「食育」を強力に推進するための法律『食育基本法』が平成17年にできました。

＝日本の食をめぐる現状と課題＝

- ① 「食」を大切にしている心の欠如
- ② 栄養の偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病の増加
- ④ 過度な痩身（ダイエット）思考
- ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
- ⑥ 「食」の海外への依存（食料自給率の低下）
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

毎年6月を「食育月間」
毎月19日を「食育の日」と決めました。

家庭で取り組みたい食育

- *家族で食卓をかこむ
- *一緒に食事の支度をする
- *食品ロスを考える
- *地産地消で地元の食材を味わう
- *朝ご飯を食べる
- *郷土の味を伝える
- *減塩を心がける

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



食中毒注意報

気温が高くなるこの時期
特に気をつけたい！

食中毒菌

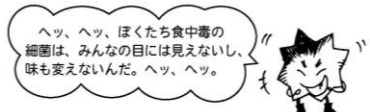
◆「カンピロバクター」
主な原因食品は生や加熱不足の食肉(鶏・豚・牛)で感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。焼肉やバーベキューでは、生肉を扱った包丁やまな板で生食する野菜を切ったり、トングや箸を食べる時も併用するのは絶対にやめましょう。そして、十分に加熱してあるか、確認してから食べるようにしましょう！

◆「サルモネラ菌」
主な原因食品は食肉・卵などで身近な家畜やペットも菌を保有しています。低温や乾燥に強く、熱には弱いのでよく火を通すことが大切です。

◆「腸炎ビブリオ菌」
主な原因食品は魚介類などで海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温、低湿になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水には弱いので、水道水でよく洗ってしっかり火を通しましょう。

その他、牛レバーや腸に多い「腸管出血性大腸菌O-157」や、料理を常温放置して発生する「ウェルシュ菌」の食中毒も増えてきます。

また、「アニサキス」(生魚の内臓に住む寄生虫)による食中毒も多発します。刺身や寿司などに付着していないか確かめ、新鮮なうちに食べるか、心配な時は、十分に加熱して食べるようにしましょう。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚・ 海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
よく噛んで食べよう	1木	ご飯 牛乳 きんぴら包み焼き ゆかりあえ 沢煮椀 味付小魚	米 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 ベーコン ちくわ	牛乳 小魚	人参 赤しそ	玉ねぎ ごぼう きゅうり もやし 大根 ねぎ たけのこ
	2金	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 わかめ汁 ヨーグルト【虫歯予防献立】	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	さば 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 絹さや	たけのこ 干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ
歯と口の健康を守ろう	5月	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 カラピーマン	生姜 にんにく ごぼう きゅうり ねぎ
	6火	おかかご飯 牛乳 枝豆コロッケ バンバンジー 根菜ごまみそ汁	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ビーフン 里芋	ごま油 ごま油	かつお節 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参	枝豆 もやし きゅうり 大根 しめじ ごぼう
	7水	ご飯 味付のり 牛乳 いわし梅煮 干し大根の煮物 みずのみそ汁 凍みもち 【さなぶい献立】	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも しももち	油	いわし 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん	切干大根 みず
	8木	ご飯 牛乳 野菜入りかまぼこ かき玉汁 切り昆布のチャプチェ フィッシュビーンズ	米 砂糖 こんにゃく でん粉	ごま油 ごま油	たらすり身 豚肉 卵 大豆 高野豆腐	牛乳 昆布 わかめ 小魚	人参	コーン 枝豆 にんにく 干し椎茸 大根 ねぎ 玉ねぎ
9金	黒パン 牛乳 チリビーンズ 型抜きチーズ カラフルゆで野菜 チキンスープ	黒パン でん粉	オリーブ油 大豆バター	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー トマト カラピーマン	玉ねぎ コーン にんにく 大根 カリフラワー	

今月の献立から・・・



さなぶり献立

(7日の予定)

「さなぶり (早苗振り)」とは、田植えが終わったことを神様に感謝し、豊作を祈る行事です。田植えが終わった夜には、苗を小さく束ねたものと、ぼた餅を神棚にお供えして、無事に田植えが終わったことに感謝し豊作を祈ります。また手伝いをしてくれた人を招いて苦勞をねぎらい、お酒やぼた餅などをふるまってお祝いしました。

★凍みもち (7日の予定)

村山地方に住む昔の人々は、大寒の頃に作っておいた「凍みもち」を田植え期に調理して、「軽食 (おやつ)」として食べました。「小屋 (こびる)」とも呼ばれています。子どもからお年寄りまで親しまれている郷土料理です。今年も、楽舎(らくや)さんから特別に作っていただきます。

★みずのみそ汁 (7日の予定)

山菜の中では、あっさりしてあく抜きいらすの食べやすい「みず」ですが、茎の部分を食べるので、葉っぱをとるのがけっこう大変です。赤みずと青みずがあり、給食では「赤みず」を使います。

地域に伝わる郷土料理や行事食が食卓に出る家庭は、年々減少しています。そのため、地元の食文化に触れる機会は学校での授業や学校給食だけ、というお子さんが残念ながら増えている現状にあります。毎年6月は、国が定める食育月間です。これを機に、未来に継承すべき日本の食文化を、給食を通して経験し大切に受けとめ、先人の知恵や歴史に対する敬意と感謝の心を育ててほしいと思います。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています 19日は、家族団らん「食育の日」です。 家族で食事を楽しみましょう☆☆☆	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚・ 海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	
郷土料理・特産物を味わおう	12月	カレーソフト麺 牛乳 ほうれん草しゅうまい ツナあえ はちみつレモンゼリー	米粉ソフト麺 砂糖 カレールー 小麦粉 はちみつレモンゼリー	油	豚肉 豆腐 魚すり身 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり
	13火	ご飯 おみ漬納豆 牛乳 信田煮 キャベツのごまかけ 玉ねぎのみそ汁	米 小麦粉 春雨	ごま	納豆 油揚げ 卵 たらすり身 みそ 秘伝大豆 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ きゅうり つぼ漬 玉ねぎ おみ漬 たまご茸
	14水	ご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 なす炒り 春雨と野菜団子スープ	米 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	豚肉 みそ 卵 ベーコン たらすり身	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 小松菜 ピーマン	なす 玉ねぎ コーン たけのこ 干し椎茸 ねぎ
	15木	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き だし風おひたし 厚揚げのみそ汁	米 砂糖 でん粉	油 ごま	いわし 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 オク ラ	なす キャベツ きゅうり 玉ねぎ
	16金	ご飯 のりふりかけ 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ おかひじきの辛子あえ 白玉汁	米 砂糖 パン粉 白玉餅	油	鶏肉 大豆 ハム 油揚げ	牛乳 のり	おかひじき 人参	玉ねぎ ごぼう きゅうり もやし 干し椎茸 大根 ねぎ
食育で生きる力を育もう	19日(月)・20日(火)は、地区総体の振替休日です。							
	21水	ご飯 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 おひたし すまし汁 さくらんぼ	米 でん粉 砂糖	油	豚肉 豚レバー みそ なると 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 生姜 にんにく コーン グリンピース しめじ さくらんぼ
	22木	ご飯 牛乳 いかゴロゴロフライ 秘伝大豆と昆布の煮物 豚汁 小魚佃煮	米 パン粉 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	油	いか 秘伝大豆 卵白 ちくわ みそ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 昆布 小魚	人参	ごぼう 大根 ねぎ
23金	米粉食パン 牛乳 スライスチーズ グリーンサラダ ハンバーグケチャップソース 野菜スープ	米粉食パン 砂糖	ラード ドレッシング	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	
旬の食べ物を知ろう	26月	塩タンメン(米粉中華麺) 牛乳 ピピピチーズ ポテトとお米のササミカツ いんげんのごまあえ	米粉中華麺 砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉	ごま 油 ごま油	豚肉 かまぼこ ささみ	牛乳 チーズ わかめ	人参 いんげん	キャベツ メンマ もやし ねぎ
	27火	大豆とトマトのカレー 牛乳 ウィナーソーセージ きゅうりの酢の物 ブルーベリーゼリー	米 じゃが芋 カレールー ゼリー	油 ごま	豚肉 大豆 豆乳 きな粉 ウィナー	牛乳 わかめ	トマト 人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー
	28水	ご飯 牛乳 モロナゲット 豚肉とピーマンの炒め物 かみなり汁	米 でん粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	もうかざめ 豚肉 たらすり身 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン カラピーマン ほうれん草	玉ねぎ たけのこ ごぼう たもぎ茸
	29木	ご飯 牛乳 コーンしゅうまい 肉じゃが キャベツのみそ汁	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 小麦粉	ラード	魚すり身 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ キャベツ コーン
	30金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 花野菜サラダ 山菜のみそ汁 しそ味ひじき	米 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	カリフラワー ぶき なめこ わらび みず ごぼう ねぎ たもぎ茸 大根 レモン汁