

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を深め、自分らしき食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

今月の献立から

虫歯予防こんだて 4日(火)

噛みごたえのある筑前煮やナタデココ入りのレモンゼリーがつかます。ふたにはクイズものってるよ☆



さなぶりこんだて 5日(水)

田植えが終わったことを神様に感謝し、豊作を祈る行事を「さなぶり」といいます。田植え終わりに食べていた料理を取り入れました。



紅花若菜クッキー 12日(水)・14日(金)

アレルギーに配慮した地元紅花若菜クッキーです。昨年好評をいただきましたので、今回も菓子工房シェリーさんから、作っていただきます。お楽しみに☆☆☆

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			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
歯と口の健康を守ろう	3月	ごはん 牛乳 きんぴら ^{つつや} 包み焼き ゆかりあえ 沢煮 ^{さわにわん} 椀 味付 ^{あじつけこさかな} 小魚	こめ ごま でんぶん さとう	牛乳 とりにく とうふ ベーコン ちくわ こさかな	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ねぎ もやし あかしそ だいこん たけのこ	溝延西部
	4火	ごはん 牛乳 鉄分 ^{てつぶん} パオズ 【虫歯予防献立】 筑前煮 ^{ちくぜんに} わかめ ^{わかめ} 汁 レモンゼリー	こめ ごまあぶら こむぎこ ラード さとう あぶら ゼリー ナタデココ	牛乳 とりにく わかめ ふたしパー ふたにく こうやとうふ みそ	にんじん キャベツ しょうが レモン たけのこ こんにやく たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ きぬさや	
	5水	ごはん 牛乳 赤魚 ^{あかうおさいきょうや} 西京焼き 【さなぶり献立】 干し大根 ^{ほ だいこん} の煮物 みずのみそ汁 ^{にもの しる みず} 水まんじゅう	こめ じゃがいも さとう みずまんじゅう	牛乳 あかうお みそ ふたにく さつまあげ あつあげ	ほしだいこん こんにやく いんげん にんじん みず	
	6木	いりこ ^{いりこ} 菜飯 牛乳 莖 ^{くき} わかめカツ バンバンジー 根菜 ^{こんさい} ごまみそ汁 ^{しる}	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら ピーフン さともも パンこ	牛乳 とりにく しらす かつおぶし くきわかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし しめじ ごぼう だいこん	北谷地123年
	7金	ライ麦 ^{むぎ} パン 牛乳 チリビーンズ カラフルゆで野菜 ^{やさい} チキンスープ ベビーチーズ	ライむぎパン でんぶん オリーブゆ だいたずバター あぶら	牛乳 だいたずミート だいたず とりにく ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー えだまめ カラーピーマン ほうれんそう にんにく	
郷土料理・特産物を味わおう	10月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香 ^{いそか} あえ 厚揚げ ^{あつあ} のみそ汁 あじさいゼリー	こめ さとう あじさいゼリー	牛乳 さば みそ のり ちくわ あつあげ わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	南部
	11火	ごはん おみ漬 ^{おみづけ} 納豆 牛乳 たけのこ信田煮 ^{しのだに} ブロッコリーのおかかあえ かみなり汁 ^{かみなり} あじさいゼリー (南部のみ)	こめ ラード でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 なつとう とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ ふたにく	おみつけ たけのこ にんじん ブロッコリー カリフラワー ごぼう ほうれんそう	
	12水	ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き ^{あつや たまご} 卵 なす炒り ^{なす} 鶏団子 ^{けいだんご} スープ 紅花若菜クッキー (中部5年・南部・北谷地)	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら (クッキー)	牛乳 ふたにく みそ たまご ひじき かんてん とりだんご こうやとうふ	にんじん ねぎ なす たまねぎ たけのこ ピーマン ほうれんそう だいこん (べにばなわかな)	西里5年 溝延4年
	13木	ごはん のりふりかけ 牛乳 大豆 ^{だいず} とごぼうメンチ おかひじき ^{おかひじき} の辛子あえ ^{からし} 白玉汁 ^{しらたまじる}	こめ さとう でんぶん パンこ あぶら しらたまもち	牛乳 とりにく ふたにく だいたず のり ハム あぶらあげ	おかひじき きゅうり たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ だいこん ねぎ ごぼう	西里5年 中部5年
14金	ゆかりごはん 牛乳 根菜 ^{こんさい} 鶏つくね ^{とり} キャベツ ^{きゃべつ} のごまかけ ^{ごま} 豆乳豚汁 ^{とうにゅうとんじる} 紅花若菜クッキー (中部5年以外・西里・溝延・西部)	こめ パンこ さとう でんぶん ごま (クッキー)	牛乳 とりにく ふたにく あぶらあげ みそ たまご ひでんだいたず とうにゅう	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり キャベツ しょうが だいこん ねぎ にんじん つぼつけ あかしそ (べにばなわかな)	中部5年 北谷地4年	

