



食育とは？

6月は食育月間です

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。

◆「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。

未来へつながる食を考えよう

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。中学生の皆さんには、未来に継承すべき地元の食文化や郷土料理・特産物を給食を通して経験し大切に受け止め、先人の知恵や歴史に対する敬意と感謝の心を育み、後世に伝えていってほしいと思います。

★食の未来のためにできること…

- ＊食べ物が何からできているか、どこからくるのかを知る
- ＊地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ
- ＊食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

★自分の健康のためにできること…

- ＊朝ごはんを食べる習慣をつける
- ＊ゆっくりよくかんで食べる
- ＊適塩を心がける



「食育」で
生きる力を
育もう

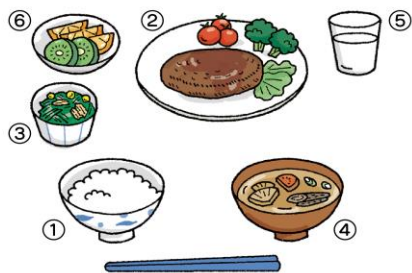
ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
歯と口の健康を守ろう	1月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 五目肉だんご なめこ汁	米 砂糖 でん粉 米パン粉	油	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	しょうが キャベツ メンマ コーン 玉ねぎ 枝豆 椎茸 なめこ 大根 ねぎ
	2火	ごはん 納豆 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 コーンあえ みずのみそ汁	米 砂糖 じゃが芋	油	納豆 卵 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし コーン みず ごぼう ねぎ
	3水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのごまかけ ワンタンスープ	米 砂糖 ワンタン	いりごま ごま油	鮭 大豆 豚肉	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 大根 椎茸 ねぎ
	4木	ごはん 牛乳 鉄カルパオズ 筑前煮 わかめ汁 歯と口の健康週間ゼリー 【歯と口の健康週間献立】	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	豚肉 鶏肉 豚しるし 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	キャベツ ねぎ たけのこ ごぼう 椎茸 玉ねぎ
	5金	ごはん 牛乳 ハムチーズサンドフライ かいそうサラダ 中華コーンスープ	米 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ 海藻	人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり コーン
郷土料理・特産物を味わおう	8月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごまじょうゆ 山菜白玉汁 【さなぶり献立】	米 砂糖 白玉もち	いりごま ごま油	さば みそ ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ わらび なめこ 細竹 椎茸 ごぼう ねぎ
	9火	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ おかひじきの辛子あえ 沢煮椀	米 砂糖 米粉		鶏肉 ベーコン	牛乳	おかひじき 人参	玉ねぎ もやし きゅうり 大根 たけのこ ねぎ
	10水	チキンフ레이크カツ丼（ごはん・ゆでキャベツ・ チキンフ레이크カツ・ソース）牛乳 もやし汁 青うめゼリー【地区総体応援献立】	米 砂糖 コーンフ레이크 でん粉 ゼリー	油	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし
	11木	ごはん 牛乳 赤魚の西京みそ焼き かつお節あえ 豚汁 紅花若菜クッキー	米 紅花若菜 クッキー		赤魚 西京みそ かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ
	12金	食パン（いちご&マーガリン）牛乳 県産豚肉のワインソース煮 野菜サラダ ほうれん草スープ さくらんぼ（佐藤錦）	食パン ジャム マカロニ	マーガリン 油 大豆クリーム ドレッシング	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ 椎茸 さくらんぼ

スポーツと食について

食事は練習と同じくらい、とても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



大切なのは
栄養バランス

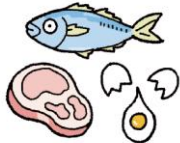


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

ここにも
気をつけよう

脱水時の水分補給はスポーツ飲料を薄めずに飲んでください。糖質や塩分が体に吸収されやすい形で配合されています。でも1日1ℓくらいが目安です。

食事・運動・休養の
バランスも大切

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

どのスポーツを行う場合でも、基本は栄養バランスのよい食事をとることです。その上で、スポーツの内容によって調整していきましょう。でも、食べたからといってすぐ体力・筋力がつくのではなく、トレーニングをしながら3ヶ月はかかると言われています。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名		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	
		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☆☆☆		5群	6群	1群	2群	3群	4群
				穀類・砂糖 いも類	油脂・種実 類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	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	
食育で 生きる力を育もう	13 土	 お弁当の日 (地区総体) 試合前の日の食事はごはんなどの炭水化物を中心に、良質のたんぱく質（豚肉・豆腐・魚）を摂り、脂肪分は控えるようにしてください。（刺身や揚げ物は胃に負担がかかるので、控えましょう。）当日は、朝食をしっかり食べて力を十分に発揮できるようにしましょう。							
	14 日								
	15 月	振 替 休 業 日 試合が終わった後は、疲労回復のために、なるべく早く炭水化物やたんぱく質を摂りましょう。ビタミンC（酸味）を含む果物や100%ジュース（オレンジやグレープフルーツ）もおススメです。							
	16 火								
	17 水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ゆかりあえ もずくスープ	米	ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 みそ ちくわ 豆腐	牛乳 もずく	小松菜 人参	にんにく きゅうり キャベツ しそ もやし	
18 木	わかめごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	米 でん粉 砂糖	油 いりごま	豚肉 豚レバー みそ なた かつお節 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー おくら	コーン たもぎたけ カリフラワー グリーンピース 大根 にんにく しょうが		
19 金	ごはん 牛乳 ウインナー卵まき 切り昆布のチャブチェ 心のみそ汁	米 砂糖 ふ	ごま油 いりごま	ウインナー 卵 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	椎茸 ねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ		
よくかんで 食べよう	22 月	ごはん 牛乳 メバル塩こうじ焼き ツナあえ キムチスープ	米	ごま油	メバル ツナ 豆腐 あさり 豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 白菜	
	23 火	ごはん 牛乳 大豆とコーンの焼きメンチ ゆで干し大根の煮物 わかめスープ	米 米粉 砂糖	油 いりごま ごま油	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 昆布 わかめ	人参 いんげん	コーン 玉ねぎ 大根 もやし えのき	
	24 水	ミートボールカレー 牛乳 春雨サラダ 野菜チーズキッシュ風 元気ヨーグルト	米 パン粉 じゃが芋 春雨 砂糖	油 ごま油 カレールー いりごま	鶏肉 きな粉 豆乳 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ えだまめ もやし きゅうり コーン	
	25 木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ じゃが芋汁	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 いりごま	いわし かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	きゅうり もやし 玉ねぎ	
	26 金	コッペパン 牛乳（ミルメークコーヒー） チリピーンズ ミニオンズポテト 千切り野菜スープ	コッペパン でん粉 じゃが芋 ミルメーク	オリーブ油 大豆バター	豚肉 大豆	牛乳	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ 椎茸	
箸を正しく 持とう	29 月	ごはん 牛乳 あじ香草フライ ごまあえ 鶏ごぼうスープ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 すりごま	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳	いんげん 人参	もやし ごぼう 大根 ねぎ	
	30 火	玄米ごはん 牛乳 県産れんこんシューマイ 秘伝大豆と昆布の煮物 豆腐汁	米 玄米 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ れんこん ごぼう しめじ	