

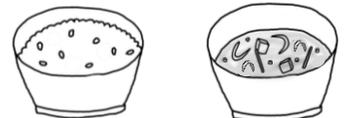
# 食育だより

令和7年6月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

6/5

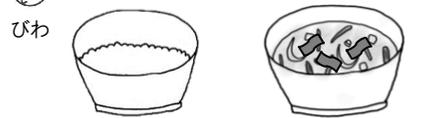
こまつなと えだまめの タルタルあえ  とりにくの てりやき 



ダイシモチごはん とうふのみそしる

6/16

きゅうりと たくあんの ごまあえ  きすの あおしそあげ 



ごはん おふとわかめのすましじる

### ことひらちょうりつえなししょうがっこう 琴平町立榎井小学校

テーマは「雨あがれ！照るてるごはん」です。6月は、梅雨の時期なので給食を食べているみなさんに元気に過ごしてほしいという気持ちと晴れてほしいという気持ちを込めて考えました。「てるてる坊主」と料理名の「照り焼き」と「タルタルあえ」をかけて考えました。6月が旬の野菜も多く取り入れています。

### ぜんつうじしりつよしわらしょうがっこう 善通寺市立吉原小学校

テーマは「旬のさっぱり和食」です。旬の食べ物や蒸し暑い時期なので食べやすくさっぱりした献立にしました。旬の食べ物は、きす、あおしそ、びわを使っています。きゅうりとたくあんのごまあえは、たくあんの歯ごたえがよく、さっぱりした味にしています。おふとわかめのすましじるを合わせて和食にしました。

### 学校給食レシピ



#### くじらの竜田揚げ

今月のテーマは「いのちを守る」です。海の生態系で頂点のくじらが今、増えすぎています。くじらをおいしく食べてSDGsの14番目のゴールである「海の豊かさを守る」へ繋がります。

#### 材料（4人分）

- |           |      |
|-----------|------|
| ・くじら      | 200g |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・砂糖       | 小さじ1 |
| ・おろししょうが  | 2g   |
| ・酒        | 小さじ1 |
| ・塩、こしょう   | 少々   |
| ・片栗粉      | 適量   |
| ・揚げ油      | 適量   |
- ・お好みで  
付け合わせの野菜 分量外

#### 作り方

- ① くじらを食べやすい大きさ・厚さに切る。
- ② ポリ袋に①を入れ、Aを全て加えてよくもみ込む。
- ③ 片栗粉をつけ、揚げる。
- ④ 皿に③と付け合わせの野菜を盛りつける。

★くじら以外にもさば等で作ることができます。



子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

## 6月は「食育月間」です！

### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面などを総合的に判断し、適切に選択できる。

### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史と風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

## よくかんで食べよう！



「噛ミング30（カミングサンマル）」運動をご存じですか？ 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。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ほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、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。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれます。