

# 給食だより

2017

# 6月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください 6月の栄養目標 健康な骨と歯をつくろう

## 毎年6月は「食育月間」です。

食育基本法の前文には「(前略)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。(中略)子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである(後略)」と記されています。6月の食育月間に食事や食生活を振り返ってみませんか??

### 「食育」ってなんでしょ?



日本では近年、朝食の欠食など「食」をめぐるさまざまな問題が見られます。

食育は、生きるうえでの基本であり、さまざまな経験を通して「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ものとして、その推進が求められています。子供の食育では学校、家庭、地域などが連携して進める必要があります。

### 食をめぐるさまざまな問題



「食」を大切にしている心の欠如



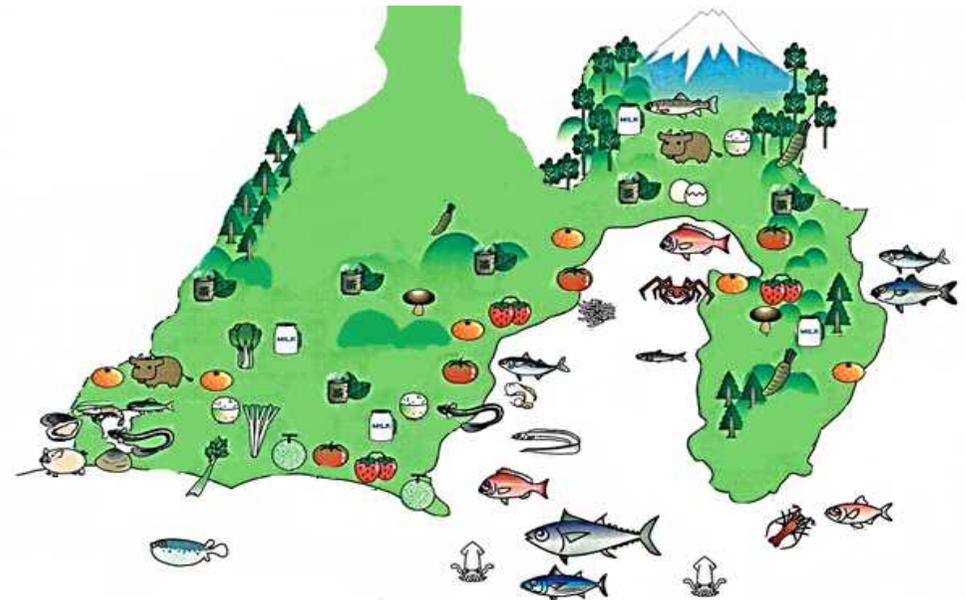
肥満や生活習慣病の増加

- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ・過度のそう身志向
- ・「食」の安全上の問題の発生
- ・「食」の海外への依存
- ・伝統ある食文化の喪失

## ふるさと給食週間

6月26日(月)～30日(金)は、「ふるさと給食週間」です。

「ふるさと給食週間」とは、地元でとれた食材を地元で消費することで、三島の自然や食文化等についての理解を深めることなどが目的です。地元でとれた食材を地元で消費することは、「新鮮で安心な食材を買うことができる」「生産者の顔が見え、安心」「本来の旬の味を知ることができる」など良いことがたくさんあります。6月の給食では、三島産の“じゃがいも”“こまつな”“葉ねぎ”などを取り入れた献立を提供します。



### 献立紹介

### ぶたにくのソース炒め

<材料 4人分>

- 豚肉薄切り 160g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オレガノ 少々

- 炒め油 小さじ1
- たまねぎ 1個
- トマトケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1
- さとう 小さじ1/2

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、オレガノを入れる。
- ② 塩、こしょうで下味をつけた豚肉を沸騰した①に入れ茹であげる。
- ③ 油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ④ ③にトマトケチャップなどの調味料を入れ合わせる。
- ⑤ 水気を軽く切った②の豚肉を入れ混ぜ合わせる。