

6月は『食育月間』・毎月19日は『食育の日』です。



食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

家族団らんでの食事は、子どもの脳を活性化させ、豊かな思考力を育む最高の時間です。食育ピクトグラム（農林水産省作成）から行動目標を抜粋し、その効果を紹介します。

この機会に食卓での会話を楽しみながら心と体を豊かにして、未来を切り開く力へとつなげましょう。

<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>脳のスイッチ ON! 午前中の授業に集中できる。</p>	<p>【食卓から広がる 学びの土台】</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>感謝して、残さず食べることは「環境にやさしい」「生産者の力になる」「やり遂げる心を強くする」ことにつながる。</p>
<p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>成長期の体を支え、健康で丈夫な体を作る。特定の食材に偏らず、多くの食材や料理を通して健全な成長につながる。</p>		<p>9 産地を応援しよう</p>	<p>食べることが地元をはじめとする日本の農家や生産者を応援！安心・安全・おいしい食卓につながる。</p>

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

6月の給食目標は『かむことの大切さを知り、しっかりと噛み、味わって食べよう』です。みなさんはよくかんで、食事をしていますか？よくかむことは健康に深く関わっており、生涯続けたいことです。

【かむことの効用】弥生時代の偉人で知られる卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったそうです。よくかむことの効用は「ひみこのはがいで」で覚えましょう。〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉より

<p>ひ 肥満予防</p>	<p>み 味覚の発達</p>	<p>こ 言葉の発音はっきり</p>	<p>の 脳の発達</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p>
	<p>は 歯の病気予防</p>	<p>が がん予防</p>	<p>いー 胃腸快調</p>	<p>ぜ 全力投球</p>

<p><u>旬の食材</u> さやいんげん、じゃがいも、グリーンアスパラガス、アユ、アジ、メロン など</p> <p><u>岐阜県産の食材</u> 米、小麦粉、牛乳、アユ、大豆・大豆製品、にんじん 干しいたけ</p> <p><u>行事食</u> 4～10日 歯と口の健康週 15～19日 栄養調査 26日 みそぎ団子</p>	<p>献立紹介 『かみなり汁』 2日(火)</p> <p>◎材料(4人分)</p> <table border="0"> <tr><td>サラダ油</td><td>大さじ 1/2</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>80g</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>60g</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>100g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>40g</td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>20g (10cm)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>大さじ 1/2 強</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>大さじ 1/2</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>600cc</td></tr> <tr><td>おろし生姜</td><td>小さじ 1/2</td></tr> </table>	サラダ油	大さじ 1/2	こんにゃく	80g	木綿豆腐	60g	だいこん	100g	ごぼう	40g	長ねぎ	20g (10cm)	うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 強	こいくちしょうゆ	大さじ 1/2	食塩	少々	だし汁	600cc	おろし生姜	小さじ 1/2	<p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① こんにゃくは短冊切りにし、茹でる。木綿豆腐は手で崩しておく。だいこんは5ミリ厚さのいちょう切り、ごぼうはさがぎにし、水にさらしてあくを除く。長ねぎは小口切りにする。 ② 鍋を温める。サラダ油をなじませ、こんにゃくを炒める。次に、ごぼうを入れて炒める。しばらく炒めたら、だいこんを入れてさらによく炒める。そして、木綿豆腐を入れて軽く炒める。 ③ ②にだし汁を入れて、あくを取り煮る。 ④ ごぼう、だいこんが柔らかくなったら、味をつけ、長ねぎを入れ仕上げる。 ⑤ 盛り付けたら、生姜をのせて出来上がり。
サラダ油	大さじ 1/2																							
こんにゃく	80g																							
木綿豆腐	60g																							
だいこん	100g																							
ごぼう	40g																							
長ねぎ	20g (10cm)																							
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 強																							
こいくちしょうゆ	大さじ 1/2																							
食塩	少々																							
だし汁	600cc																							
おろし生姜	小さじ 1/2																							