

6月食育だより

食育だよりの名前を各学校の給食委員会さんに
考えてもらいました。投票受付中です。お楽しみに〜♪



うるま市立石川学校給食センター 食育だより 第3号 〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2 Tel: 098-965-3150

食は生きる上での基本です

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事
を楽しみましょう



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



こんなことも
食育です

家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう

【5/12(月) くがにゆでたまご・給食センターの機械(スチームコンベクションオーブン紹介)】

小学1年生での食育授業「きゅうしょくはどんなふうにつくっているのかな」の中で、「給食センターのオーブンはゆでたまごも作れる!」「大人の女の人よりも大きい!」と紹介するとみんなとても驚いていました。一度に大きな鉄板が20枚入ってたくさん調理できます。



しいらの黄金焼き

城前小学校から、「しいらの黄金焼き」がとてもおいしかったのでレシピを教えてください!との声がありました。魚が苦手な人も食べやすかったです♪給食では、県産しいらを使用しましたが、他の魚でもOKです♪



< 5人分 >

< 材料 >

- ・魚の切り身・・・5切れ
- ・ぬちまーす・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ4
- ・クリームコーン・・・大さじ1
- ・カレー粉・・・少々

※給食では食物アレルギー対応のため、ノンエッグマヨネーズを使用しました。今が旬のとうもろこしをトッピングしても良さそうですね♪

< 作り方 >

- ①魚の切り身に塩こしょうをふる
 - ②マヨネーズ・クリームコーン・カレー粉を混ぜ合わせる
 - ③魚をホイルに入れて、上に②をのせる
 - ④180℃のオーブンで20分焼く
- ※給食ではスチームコンベクションオーブンを使用しています。調理時間・温度はご家庭のオーブンに合わせて調整してください。

【各学年での食育授業 続々とはじまっています♪】

各小学校1・2年生で栄養教諭・学校栄養職員との食に関するTT授業が始まっています。1年生では「きゅうしょくはどんなふうにつくっているのかな」2年生では「すききらいせずなんでもたべよう」どちらも給食を教材として学習しました。



【6月の行事食・郷土食】

・4日～6日：歯と口の健康週間
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、給食では、カルシウムが多く含まれている食材を使用した献立やよく噛んで食べてほしい献立を提供します。

・20日：慰霊の日献立
6月23日慰霊の日よせて沖縄を想う献立です。給食を通して平和について考えてみましょう。

