

毎月19日は
食育の日

2024年(令和6年) 6月発行
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

給食だより

食べることは生きること 6月は「食育月間」です！

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれる中、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭で実践している項目にチェックしてみましょう

食育チェック

| | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。  | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。  | <input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。  |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。  | <input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。  | <input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気を付けている。  |
| <input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。  | <input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。  | <input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。  |
| <input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。  | <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。  | <input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。  |

引用：「学校給食 2022 5月号」



桜井調理場 24日
ミラネーサが出ます！

アルゼンチン出身のMF (ミッドフィルダー)
トーマス モスキオン選手を紹介します。



FC今治より提供

Q1. 出身国の給食はどのようなものでしたか？

学校が午前中だけだったので、給食はありませんでした。

Q2. 出身国の名物料理は何ですか？

バーベキュー、ミラネーサ(カツ)です。

Q3. 子どもの頃に苦手だった食べ物はありますか？

ポレンタ(粗びきのトウモロコシの粉をお粥のように煮たもの)です。

トーマス選手は、豊かな自然に恵まれた今治の中でも、特にしまなみアースランドがお気に入りだそうです。しまなみアースランドには広い原っぱがあり、思いっきり走り回することもできます。スタジアムでサッカーの応援をした後、立ち寄ってみるのもいいですね。



桜井調理場、19日の献立

6月 鰯のしそレモンソース

今治市産食材(予定)

鰯、米粉、レモン、青じそ

<材料4人分>

| | |
|--------------|----------|
| 鰯 切り身(60g程度) | 4切れ |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 米粉 | 大さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 |
| レモン果汁 | 小さじ2 |
| 青じそ | 2枚 |
| 上白糖 | 大さじ1と1/2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| 米酢 | 小さじ1/2 |
| 水 | 小さじ1 |

<作り方>

- ① 鰯に酒で下味をつける。
- ② 片栗粉と米粉を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②の粉をつけて、170℃に熱した油で揚げる。
- ④ 青じそはみじん切りにする。
- ⑤ Aを混ぜて沸かし、仕上げに青じそとレモン果汁を加え、たれを作る。
- ⑥ ③に⑤のたれをかけて仕上げる。

衣に米粉を使うと、よりサクッとした食感に仕上がります。ご家庭で作る際は、魚の種類を変えて作ってもおいしいですよ！

引用：いらすとや