

きゅうしょくだより

6月号

6月に入り、日中汗ばむ日や、肌寒い夜もあり、気温差で体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがいなど、身近な衛生や、早寝・早起きを心がけ、体調管理に気をつけましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは…

- ◎生きる上での基本であって、知育・德育・体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて『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こ（食育基本法より）

生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何よりも大切です。

ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

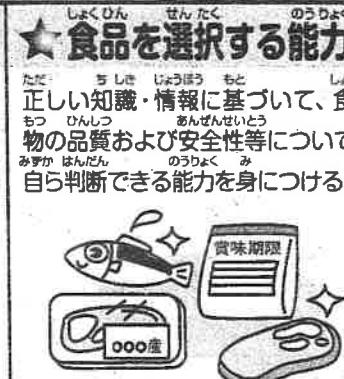
●学校での食育は、主に下記の6つを目標として取り組んでいます。



★食事の重要性
食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



★心身の健康
心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。



★食品を選択する能力
正しい知識・情報に基づいて、食の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。



★感謝の心
食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。



★社会性
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

☆毎月19日は食育の日☆

6月の目標

衛生に気をつけて食事をしよう

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒などの原因となるカビや細菌が増えやすくなるため、衛生面に特に気をつける必要があります。食事や調理の前にはせっかんできれいに手を洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べかるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



食中毒予防の3原則

付けない



増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

食中毒菌をやっつける



人気メニューの作り方紹介

●甘辛チキン丼 4人分

材料	量
鶏肉(一口大)	200g
塩こしょう	少々
にんじん	20g
たまねぎ	40g
ぶなしめじ	20g
さとう	おお 大さじ2
こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ1
さけ酒	おお 大さじ1/2
かなりこ 片栗粉	おお 大さじ1/2
みず 水	おお 大さじ1
ごはん	800g

①油で鶏肉を炒め、塩こしょうする。

②にんじん、たまねぎ、ぶなしめじを加えていた炒める。

③水と調味料を加えて煮る。

④青ねぎを加えて煮る。

⑤水とき片栗粉を加えてとろみをつける。

⑥⑤をごはんにかける。