

2024年6月号

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
● 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
● 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こと

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>



買い物や料理等、一緒に食事の支度をする



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



「かみかみ中華サラダ」のレシピ紹介

☆材料 (4人分)

- | | |
|------------|---------------|
| 切干大根……16g | 酢……………小さじ1 |
| もやし………1/2袋 | 砂糖……………小さじ1/2 |
| きゅうり……1/2本 | しょうゆ…大さじ1/2 |
| にんじん……1/4本 | 白ごま………4g |
| さきいか……5g | ごま油………小さじ1/2 |

☆作り方

- 切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。きゅうり、にんじんは、細切りにする。さきいかは、食べやすい長さに切る。
- 切干大根、もやし、にんじんを茹でて水冷し、水気を切る。
- ②、きゅうり、さきいか、調味料、ごまを和える。