

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