



# R5 食育だより 6月号

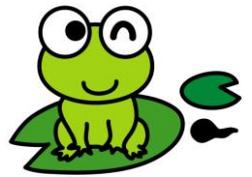
豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

いよいよ梅雨の季節です。これからは雨や曇りの日が多くなります。

この時季は、じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調もくずしがちです。

また、湿気が多くカビの発生や食中毒などが心配されます。身の回りの衛生に気をつけて生活しましょう。



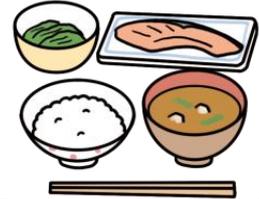
## 6月は食育月間です!

食を通して  
コミュニケーションの  
輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事を  
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食生活を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい  
生活リズムを  
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践することで、生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、  
感謝して  
食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や  
関心を高め  
ましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

学校でも様々な機会を通して「食育」を推進しています。給食の時間、家庭科や特別活動などの各教科の授業、給食当番の活動、農業体験活動などです。【知る】ことで理解を深め、さらに、さまざまな体験を通して実感できます。

## 食育の6つの目標



食事の重要性

心身の健康

食品選択能力

感謝の心

社会性

食文化

ご家庭でも、毎日の暮らしの中で、ぜひ意識して「食育」に取り組んでいただきたいと思います。

# 「よくカメ、KAME、かめ」献立



6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかんでたべることを意識した「かみかみ献立」やカルシウムの多い料理を取り入れました。

さて、どんな食品や料理かな・・・



6月5日



- 6月5日 毎日の牛乳  
いわしのカリカリ焼き  
ほうれんそうののりいっぱいサラダ  
かむかむ豚汁（ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこ・海そう）
- 6月6日 チリコンカン（大豆） ヨーグルト
- 6月7日 高野豆腐ごはん 骨までさばの味噌煮 いそべあえ（のり）
- 6月8日 発芽玄米ごはん 韓国風みそ汁（茎わかめ）
- 6月9日 かみかみどん（ごぼう・たけのこ・きくらげ）  
かんぴょうのごま酢あえ ひじきと卵のスープ



6月9日

## 旬の食べ物

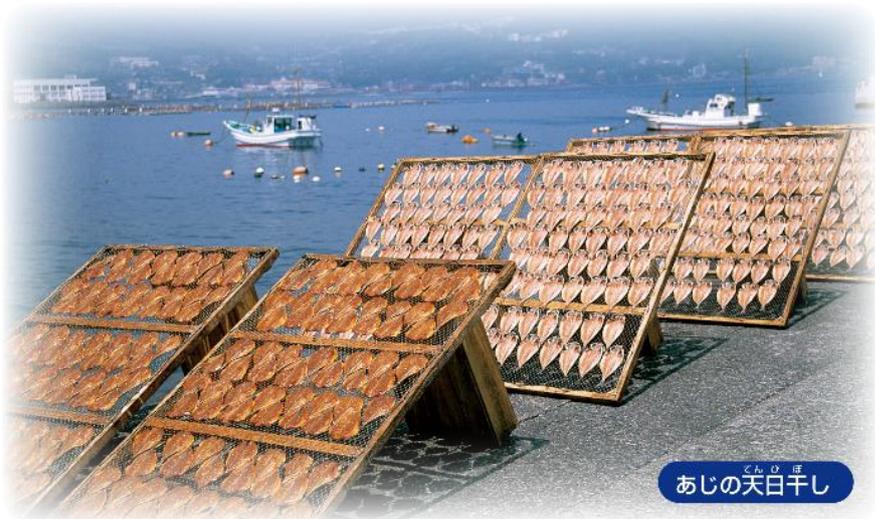
## あじ

あじは、日本近海を春から夏にかけて北上し、秋から冬にかけて南下します。一年を通して出回りますが、旬は6月から8月にかけてです。

塩焼きや煮つけ、酢の物、さしみ、フライなど、いろいろな料理にして食べられています。

あじには、グルタミン酸、イノシン酸などのうま味成分が多く味がよいことから「あじ」と呼ばれるようになりました。

あじは、良質のたんぱく質を多くふくみます。脳の働きをよくしたり、血液の流れをよくしたりする脂肪酸が豊富です。また、カルシウムも多くふくまれています。



あじの天日干し



マアジ



シマアジ

あじの種類には、マアジ、ムロアジ、シマアジなどがあります。どれも体の側面にうろこが変化した、のこぎりの歯のような「ゼイゴ」があるのが特徴です。

マアジは、沖合いを群れて回遊するものと沿岸に住んでいるものがあります。体の色から、沖合いにいるものを「黒あじ」、沿岸にいるものを「黄あじ」と呼ぶことがあります。

シマアジは、鯛のような形をした大型のあじです。淡いピンクの身肉は、ほどよく脂がのり、さしみやすし種として人気があります。