



食育だより 6月

子どもたちにとって、健全な食生活を送ることは大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみましょう。また、15日には「県民の日献立」を実施しました。栃木県の魅力が詰まった給食を裏面で紹介しているので、ぜひご覧ください。
【おうちのひとと一緒に読みましょう！】

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

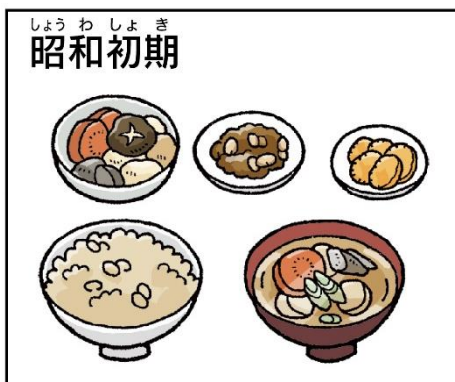


歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

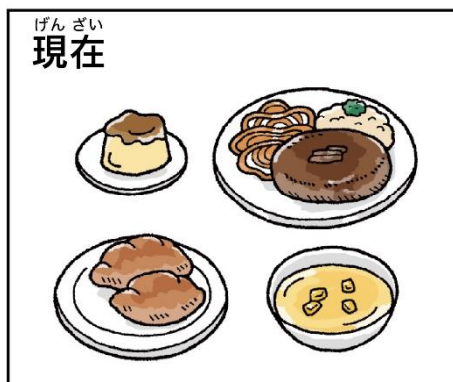
現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期

1420

回



現在

620

回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

今月は海藻やきのこ、繊維質の多い野菜や大豆ミートなどを取り入れた献立を提案しています。意識してよく噛んで食べましょう。(大豆ミートとは、ひき肉のような食感の大豆製品です。脂質を抑え、たんぱく質やミネラル、食物繊維を取ることができます。)

給食紹介

6月15日 県民の日献立



栃木県でたくさん作られている「もやし、にら、かんぴょう」などを使いました。海無し県の栃木県でも、海の幸をおいしくいただける「モロ」のフライは人気のメニューです♪デザートには「栃木県産とちおとめ」で作られた150周年記念の特別なゼリーが登場しました！！

「モロ」はサメです！
サメは腐りにくく、海の無い栃木県では、
サメを食べる食文化が根付きました。



～モロフライができるまで～



モロの切り身に、塩コショウで下味をつけます。



アレルギーにも配慮して、卵を使わずに衣を付けていきます。



油で揚げれば、サクサクのモロフライが完成です☆



これからも、地元で採れた栄養満点な食材を取り入れて、食育につなげていきます！