



R3 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

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が、もうすぐやってきます。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなるため、給食室でもさらに気を引きしめて作業をするように努めています。

また、6月は「食育月間」です。英語のことわざに“*You are what you eat*”（あなたはあなたがたべたものである）というものがあります。「自分の体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まる」という意味です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

6月は食育月間です! 第4次食育推進基本計画が発表されました

今年3月31日、国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。そこでは、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」を育成したり、自然に健康になれる「食環境づくり」を推進したりすることが必要だと呼びかけられています。

食卓をみんなで 囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を 実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の 「輪」を大切にしよう!



食は自然の恵みであることを理解し、将来にわたって同じ状況が続く食糧生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を 広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・ 「和」を伝えよう!



昔の人が、風土を生かし育ててきた伝統的な地域の食文化を、未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力を つけよう!



安全性を自ら判断するとともに、環境にも配慮した食品を選ぶ力を身につけましょう。

旬の食べ物

あゆ



あゆ

6月になり、あゆ釣りが解禁されました。日本各地の川で釣りを楽しむ人々の姿が、季節の風物詩となっています。



あゆは、投網や竹の木の柵で作る「やな」をしかけて捕ります。さらに夏に中流から上流にいるあゆには、縄張りの習性を利用して「友釣り」という釣りがあります。

岐阜県の長良川では、海鵜という鳥を使ってあゆを捕る、伝統的な鵜飼も行われます。

栃木県では、おもに、那珂川、鬼怒川、渡良瀬川で捕ることができます。

あゆは秋に川の下流域で生まれ、海で冬を越し、春に川を上ります。その時は3～4cmほどの稚あゆで、6月頃には15～20cmほどになります。1日あたりの成長の早さは、魚の中でも最も早いといわれています。秋になると「落ちあゆ」として産卵のため川を下り、短い一生を終えます。

給食では・・・

6月15日の「県民の日」に、栃木県養殖漁業協同組合から無償提供された「あゆの甘露煮」がです。甘露煮は、頭からしっぽまで食べられるので、カルシウムをたっぷりとることができます。よくかんで味わってください。



よくかんで食べるためには・・・		
<p>みなさんは、いつもよくかんで食べていますか？ よくかむと、食べ物が細くなって消化しやすくなり、だ液もたくさん出て、歯や口の中をきれいにしてくれます。</p> <p>また、脳の働きを活発にすることもわかってきました。</p> <p>6月4日からの「歯と口の健康週間」には、かみかみ献立やカルシウムいっぱいの献立をだす予定です。</p>	<p>○ 一口30回を目安にかむ。やわらかいものは、飲みこむ前にもう5回かんでみよう。</p>	<p>○ ながら食べや、だらだら食べをしないで、食事に集中しよう。</p>
		<p>○ 飲み物やスープで食べ物を、流し込まないようにしよう。</p>

☆☆☆

おもな生産地情報（5月）のおしらせ

☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米	豊郷地域	キャベツ	愛知県, 神奈川県	にんじん	徳島県, 茨城県
もち米	学校水田	青梗菜・ピーマン	茨城県	じゃがいも	長崎県, 鹿児島県
たまねぎ	宇都宮市, 芳賀町	ねぎ	那須塩原市, 大田原市	セロリ・メロン	茨城県
だいず	栃木県	ごぼう	下野市	しょうが	高知県
ほうれんそう	宇都宮市, 那須塩原市	だいこん	鹿沼市, 千葉県	トマト	壬生町
アスパラガス	豊郷地域, 那須塩原市	パセリ	千葉県	にんにく	青森県
にら・小松菜	宇都宮市	きゅうり	豊郷地域	もやし	さくら市