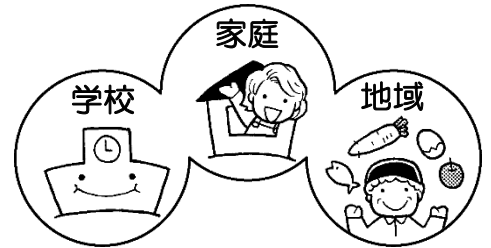


# まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて、「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ものと定義づけられています。








食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

子どもたちの食育は、家庭、学校、地域が連携してすすめることが大事です。ご家庭のご理解、ご協力をお願いします。毎月の給食により『チャレンジレシピ』を掲載しています。ご家庭での食育の一環として、お子さんと一緒に、ぜひ作ってみてください。

## しょくいく してん 食育の視点

学校においては、授業や給食の時間を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身に付けられるよう、学校全体で食育をすすめていきます。

<p><b>【食事の重要性を知る】</b> 食事の重要性を理解し、食べることの喜びや楽しさを知る。</p> 	<p><b>【心身の健康を育む】</b> 健康的な食事や食方を学び、よい食習慣を管理できる。</p> 	<p><b>【食品を選択する力を身に付ける】</b> 正しい知識・情報に基づいて、適切な食べ物を選択できる。</p> 
<p><b>【感謝の心をもつ】</b> 食べ物を大事にし、食に関わる人々に感謝して食べる。</p> 	<p><b>【社会性を育てる】</b> 食事をとおして、相手を思いやる心やマナーを身につける。</p> 	<p><b>【食文化の伝承】</b> 地域の産物、食文化などを理解し、大切に受け継いでいく。</p> 

## チャレンジレシピ

— 給食メニューを作ってみよう! —

### フライビーンズ

#### (材 料)4人分

- 大豆(乾) … 50g
- かたくり粉 … 20g
- 揚げ油 … 適宜

- A
- さとう … 大さじ4
  - しょうゆ … 大さじ3
  - 水 … 大さじ3

#### 《作り方》

- ① 大豆は洗って、一晩水に浸ける。
- ② 大豆の水を切り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。(190℃ 5分程度)
- ③ Aを煮立てて、揚げた大豆を入れてからめる。

給食で人気のメニュー!  
大豆の栄養が詰まったかみかみ献立です。

