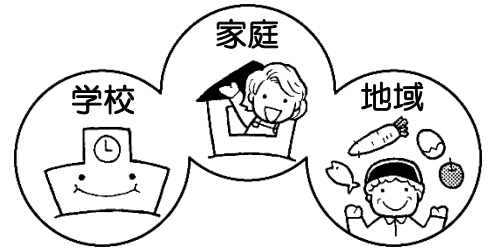


まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

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られるとともに、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。



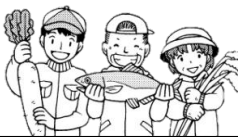


食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

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。給食だよりに、毎月の給食メニューの中から『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>【食事の重要性】</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> 	<p>【心身の健康】</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> 	<p>【食品を選択する能力】</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> 
<p>【感謝の心】</p> <p>食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> 	<p>【社会性】</p> <p>食事のマナーや食事に通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> 	<p>【食文化】</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</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】8人分

- 大豆(乾) … 100g
- かたくり粉 …… 30g
- 揚げ油 …… 適宜

- A
- さとう …… 大さじ4
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 水 …… 大さじ2

《作り方》

- ① 大豆は洗って、一晩水に浸ける。
- ② 大豆の水をよく切り、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。

給食で人気のかみかみメニュー!
大豆の栄養がつまっています★

