

食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？ 食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに！
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



毎月第3週目

減塩いいね! 週間

6月は13日(月)～19日(日)

減塩レシピ紹介 ～切干大根のミルク煮～

〈材料 4人分〉

- ・切干大根 40g
- ・にんじん 1/4本
- ・むぎ枝豆 30g
- ・油揚げ 20g
- ・油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・牛乳 50cc
- ・だし汁 100cc

〈作り方〉

- ①切干大根は水で戻す。
- ②にんじん、油揚げせん切りにする。
- ③鍋に油をひき、にんじん、切干大根、油揚げを炒める。油が回ったら、酒、牛乳、だし汁を入れて煮る。
- ④にんじんに火が通ったら、枝豆、しょうゆ、さとうを加えて煮る。

