



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

食育の日

今月は6月21日（金）に、三重県の郷土料理“たこめし”を提供する予定です。三重県鳥羽市にある筈志島（とうしじま）は、漁業が盛んな島です。四季を通して色々な魚介類がとれますが、タコ漁は一年中行われているようです。

地産地消

6月12日（水）スパゲティラタトゥイユ（東京都八王子市産のズッキーニ使用）見た目はきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。炒める、揚げる、煮込む調理法が基本ですが、生でも食べられる食材です。

和食の日

今年度も学期に1回の「和食の日」を実施します。1学期は6月20日（木）です。和食給食のサブタイトルに“伝えよう日本の食文化”とされています。そこで、はしを正しく持っているか、再確認しましょう。

日本の伝統的な和食には乳製品を使ったメニューが少ないこと、食の欧米化により魚料理を食べる頻度が減ったこと、日本の国土はカルシウム含有量が少ないため、飲み水や野菜にもカルシウムが少ないことから、意識的に多めにとる必要があります。

そこで、今月はCa（カルシウム）豊富レシピとして、

6月13日（木）厚揚げのそぼろ煮

6月19日（水）ピザトースト

6月24日（月）大豆と小魚と芋の炒り煮

6月28日（金）ししゃものから揚げ

を取り入れました。