

# 給食だより 第2号

令和5年5月25日 発行  
 総社市地食べ学校給食センターえがお

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。給食でも、19日前後に地産地消費給食を行っています。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「食育月間」や「食育の日」などをきっかけに、普段の食生活や健康について家族で一緒に考えてみましょう。

## よくかんで、味わって食べよう!

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。食事の時には日頃から意識してかむことが大切です。6月は、小魚や海藻を多く取り入れた献立にして、かむことを意識できるようにしています。



### 給食のレシピ 豆乳みそ汁

#### <材料4人分>

- 無調整豆乳...100ml
- 豆腐...100g
- 油揚げ...20g
- こんにゃく...50g
- にんじん...20g
- だいこん...80g
- ごぼう...40g
- ねぎ...20g
- 乾燥わかめ...1.2g
- みそ...30g
- だし汁...500ml

#### <作り方>

- 豆腐を一口大に切り、油揚げは短冊切り、にんじんとだいこんはいちょう切りにして、ごぼうはさがきにして水にさらし、ねぎは小口切り、こんにゃくは細切りにして下茹でする。乾燥わかめは水で戻す。
- 鍋にだし汁を入れ、にんじんとだいこん、ごぼうを入れて火にかける。
- 豆腐と油揚げ、こんにゃくを入れ、火が通ったら、豆乳を入れる。
- 豆乳が温まったら、乾燥わかめ、ねぎを入れてみそで調味する。  
 ※豆乳は沸騰させすぎると固まって舌触りが悪くなってしまうので気を付けましょう。

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?

2005年に成立・施行された食育基本法では、食育は「生きる上での基本」と位置付けられています。みなさんが食を通じて、健康で豊かな生活を送ることができるように、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。チェックして生活を振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 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"/> 家族と一緒に食べている 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする 	<input type="checkbox"/> 運動をしている 	<input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気を付けている 
<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"/> 食品ロスの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がある 

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月一部改訂)