



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

かつ しょくいくげっかん  
**6月は食育月間です!**



毎年6月は「食育月間」です。「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組むために設けられた、食育の強化月間です。  
生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。家庭でも「食育」について考えてみましょう!

**知っていますか? 「食育ピクトグラム」**

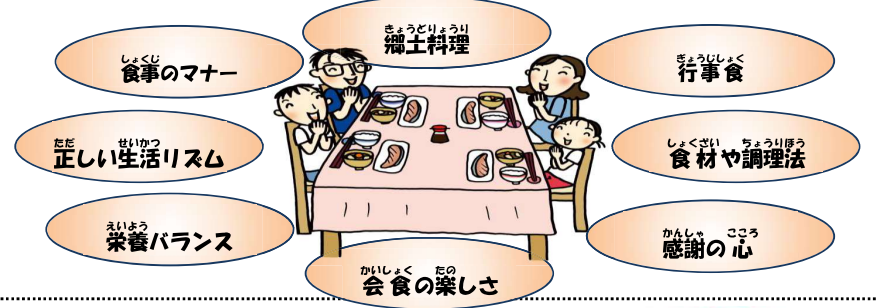
農林水産省は、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字の「ピクトグラム」を2021年10月に作成しました。  
食育とは、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることです。  
食育ピクトグラムには、多くの人に継続して取り組んでもらいたい食育の目標が示されています。

<p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p>	<p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>	<p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>	<p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p>	<p><b>5</b> よくかんで食べよう</p>
<p><b>6</b> 手を洗おう</p>	<p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>	<p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p>	<p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>	<p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p>
<p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>	<p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>	<p>食に関することは、 すべて食育につながります。 家庭でもできることから 始めてみましょう!!</p>		

**「共食」を!**



一人だけではなく、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。家族が食卓を囲んで、共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であり子どもの豊かな心をはぐくむ大切な場です。



**「家族でいただきますの日」**

群馬県では、毎月19日を「家族でいただきますの日」に制定しています。家族そろって、テレビを消し、その日のごはんのこと、学校のこと、給食のことなどを話しながら、楽しい時間を過ごしてみたいいかがでしょうか?  
食べ物を通して、食の環境は心を作ります。「たかが食事」と思わず、なるべく都合をつけて、家族の誰かと食卓を囲む機会を作りましょう!



**地域の食文化を知ろう!**



地域の食材や昔から食べられてきた郷土料理や行事食を知ることは、地域の自然や歴史を知り、郷土を愛する心を作ることにつながります。地域の畑に目を向けたり、直売所に買い物に行ってみたりしてみましょう!

**郷土料理を作ってみよう! ~すいとん(だんご汁)6/20献立~**

<p>&lt;材料(4人分)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とり肉 40g</li> <li>・ごぼう 1/2本</li> <li>・にんじん 1/2本</li> <li>・だいこん 1/3本</li> <li>・こまつな 1株</li> <li>・ねぎ 1/2本</li> <li>・小麦粉 50g</li> <li>・水 30ml</li> <li>・油 大さじ1</li> <li>・しょうゆ 大さじ2</li> <li>・みりん 大さじ1</li> <li>・顆粒だし 小さじ1</li> </ul>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ごぼうはささがき、にんじん・だいこんはいちょう、こまつなは1~2cm幅、ねぎは小口に切る。</li> <li>②大きめの鍋に油をしき、とり肉を入れ炒める。</li> <li>③とり肉の色が変わったら、ごぼう→にんじん→だいこんの順に炒め、水を真がかぶるくらい入れる。真が蒸らなくなるまで煮る。</li> <li>④小麦粉を水で溶き、スプーンですくって、③の中に入れ、だんごを作る。</li> <li>⑤だんごが浮いてきたら、こまつな・ねぎ・調味料を入れて味を整え、ひと煮立ちしたら出来上がり。</li> </ol>
---	--

地域で育った野菜をふんだんに使った栄養満点の料理です。旬の野菜を使っただんご汁を作ってみましょう!