

令和8年度



6月は食育月間です

沼田市学校給食センター
TEL 25-3762



食育とは、様々な経験を通して『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こと」とされています。(食育基本法)

「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。現在を生き生きと過ごし、生涯にわたって心も体も健康で質の高い生活を送るために、「食べること」について少し考えてみませんか？

「ぐんま食育こころプラン」が新しくなりました！！



群馬県ではすべての県民の「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育を目指し、今年度から群馬県食育推進計画（第5次）『ぐんま食育こころプラン』を策定・始動しました。

ご家庭ではどうですか？（第4次の最終評価からみえてきた子どもたちの課題）

①朝ご飯を食べずに登校する子どもが増えています。



②家族や仲間と一緒に食卓を囲む機会が減っています。



③郷土料理や地場産物を知る人や伝える人が減っています。



こうした問題を解決するために重要な役割を果たすのが食育です。学校では、6つの食育の視点を持って、給食時間や教科等、様々な場面で食育を行っています。

☆ 学校の食育の視点 ☆

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

沼田市では、毎月第2金曜日学校給食「沼田の日」とし、郷土料理や地場産物をふんだんに取り入れ、沼田を知ることのできる給食を提供しています！！
食べ物をつくる人への感謝の心
食べ物をつくる人に感謝をして食べましょう！！

家庭でも実践してみよう！

一緒に食事の支度や片付けをする

買い物や調理の経験は食べ物を大切にする心を育みます！

家族で食卓を囲む回数を増やす

会話を楽しみながら、みんなで食卓を囲む「共食」の時間は、子どもの心の健康にもつながります！

朝ごはんを毎日しっかり食べる

早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えましょう！

栄養/バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが良くなります！



様々な味を経験する

味覚の幅が広がります。どんな味がするか楽しむことができると、食べる意欲も高まります！

行事食や郷土料理、地場産物を取り入れる

伝統的な食文化や自分の住んでいる地域に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます！

食に関することは、すべて食育につながります。できることから始めましょう！

給食レシピを作ってみよう！ ～上州きんぴら～



<材料(4人分)>

- ・ぶた肉 50g
- ・酒 5g
- ・ごぼう 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・つきこん 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2

<作り方>

1. ぶた肉、ごぼう、にんじんは千切りにする。
2. つきこんはゆでてあく抜きをする。
3. 油をしき、酒をふってぶた肉をいためる。
4. 3にごぼう、にんじん、つきこんを加え、炒める。
5. ごぼうがしんなりしたら、調味料Aを加え、汁がなくなるまで炒める。
6. 盛り付けたら完成です。

お好みで鷹の爪を入れてもこれからの暑い時期の食欲増進に効果的です☆

6月の給食はかみ応えのある食材を多く使用しています。上州きんぴらは群馬県産のこんにやくとぶた肉を使用したカミカミメニューです。ごまをふっても美味しく頂けます。

第3回「夏休み学校給食センター親子見学会！」実施します！

日時 7月23日(木)、24日(金) 9時20分～正午(受付：9時から)

場所 沼田市学校給食センター(沼田市利根町原1512-1)

対象 沼田市在住の小中学生とその保護者

定員 各日12組(先着順)

参加費 1人400円(試食代)

参加にはお申し込みが必要です。詳細は後日配布予定のチラシをご覧ください！

