



6月 きゅうしょくだより



だ さい ふ し が っ こ う き ゅ う し ゅ く かい
太宰府市学校給食会

☆6月は、食育月間☆

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は、「食育の日」です。



「食育」は、様々な経験を通じて食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践できる力を育むことです。毎日を元気に過ごすためには、日々の栄養バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。特に、子どもの頃に身につけた健康的な食習慣は、生涯にわたって健やかな心と体を育む基礎になります。

毎年6月は「食育月間」として食に関する理解を深め、積極的に食育に取り組む期間となっています。この機会に、食育について考えてみましょう。



家庭でもできる食育について

できることから、
取り組んでみませんか？



家族で食卓を囲む

家族での食事は、日々の出来事や様子を自然に話すことができるので、心の安定に繋がり、食事のマナーも自然に身につきます。



毎日、朝ごはんを食べる

朝食は1日のエネルギー源になり、学力や体力など様々な面に影響するとの研究結果もあります。1日3食、規則正しい食事リズムを整えましょう。



親子で料理をする

将来、必要な調理技術が身につくだけでなく、自分が調理した食事を家族に美味しく食べてもらう喜びを実感できます。



残さずに食べる

食べ物の命や食事を準備してくれた人への感謝の気持ちをこめましょう。食べ残しが減ることで食品ロスを減らすことにもつながります。



食事のマナーを身につける

食事のマナーは、小さな頃からの積み重ねです。「いただきます」などのあいさつや、食べるときの姿勢、箸の使い方など、少しずつ身につけていきましょう。



今月の献立より

鶏の梅マヨソース

うめぼしとマヨネーズで、さっぱりコクのある炒め物です。梅干しに含まれているクエン酸は、疲れを軽減してくれるので体調を崩しやすい今の時期におすすめです。

<材料(4人分)>

鶏もも肉	200g
サラダ油	おおさじ1
梅干し	2粒
マヨネーズ	おおさじ2
砂糖	小さじ2

※調味料は、お好みで調整してください。

<作り方>

- 鶏肉を一口大に切り分ける。
- 梅干しは種を取り除き、包丁で細かく刻む。
マヨネーズと砂糖を加えて混ぜ合わせ、梅マヨソースを作る。
- フライパンを熱し、サラダ油をひく。鶏の皮を下にして、中火でよく焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- 鶏肉に火が通ったら、弱火にして梅マヨソースを加え、ひと煮立ちさせる。



★たまねぎやオクラなどお好きな野菜と一緒に炒めてもおいしくできます。★