

6月は食育月間です



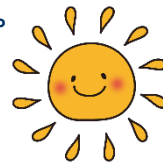
R6【臨時号】食育だより

熊本市保育幼稚園課

食育基本法（平成17年）及び第4次食育推進基本計画で、6月を「食育月間」と定めています。

【重点事項】（国の第4次食育推進基本計画）

- ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ②持続可能な食を支える食育の推進
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進



毎日の生活の積み重ねが「食育」

「食育」と聞くと、特別なことのように感じがちですが、何気なく行っている日々の食行動や声かけが「食育」につながります。家庭でも日頃の食行動を意識しながら、食事を楽しみましょう。

- 規則的なリズムで食事をする
- 早起きして朝ごはんを食べる
- 食事の前には手をきれいに洗う
- よくかんでゆっくり食べる
- 感謝の気持ちをもって食事のあいさつをする
- 食事の準備や後片付けのお手伝いをする
- 家族や友達と一緒に食べる
- 食べ物の「旬」を話題にする、味わう

みんなで食べるとおいしいね

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうじやく）」と言います。ひとりで食べるよりも、家族や友達と楽しい会話をして食べるほうが食事をおいしく感じられます。家庭で、一緒に食事をする時間を大切に、食事を楽しみましょう。

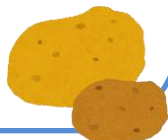
〈大人と一緒に食事をすることで〉

- ・食事のマナーを学ぶ
- ・栄養のバランスを考えて食べる習慣がつく
- ・食べ物や食文化を大事にする気持ちが育つ
- ・規則正しい食生活と生活リズムを作る



6月19日はひごまるデー

学校給食では、毎月19日前後を「ひごまるデー」として、熊本市産品を活用した給食を提供しています。そこで、公立保育所でも食育月間の取り組みとして6月19日に学校給食に合わせて熊本市でとれたじゃがいもを使用した「ひごまるデー」を実施します。身近なところでとれたものを使うことで、子どもたちが熊本市の豊かな自然や郷土の産業に関心を持ち、理解を深める機会とします。



おすすめ給食レシピ ～ひごまるデー～ じゃがいものカレー炒め

＜材料 2人分＞ ※小＝小さじ（5ml）

- ・じゃがいも 90g
- ・たまねぎ 20g
- ・豚ひき肉 40g
- ・油 1g（小 1/4）
- ・砂糖 1g（小 1/3）
- ・しょうゆ 3g（小 1/2）
- ・カレー粉 0.4g（小 1/5）
- ・酒 1g（小 1/5）
- ・食塩 0.2g（少々）

＜作り方＞

- ① じゃがいもはいちょう切りにし、水にさらし、玉ねぎは厚めのせん切りにする。
- ② じゃがいもの水気を切り、鍋で水から茹でる。柔らかくなったらザルにあげる。
- ③ 油をひいた鍋で豚ひき肉・たまねぎを炒め、たまねぎがしんなりしたら調味料を入れて炒め合わせる。
- ④ ③に②のじゃがいもを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。

（1人分：エネルギー：80 kcal、食塩相当量：0.3g）

