

# 食育だより

令和3年6月

岐阜市立長森中学校

## 「食育月間」に、我が家の食育を充実させましょう。

6月は、食育月間です。平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は、「食育の日」と定められています。

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

学校給食は、理想的な食事の見本として、日々の健やかな成長だけでなく、子どもたちに、生涯を通じて、健康に生きる術を伝えています。ぜひ、ご家庭でも、楽しい食卓を囲んだり、買い物や料理などの家事を体験しながら、子どもたちの「よりよく生きる力」を育てていきましょう。

## 食育で身に付けること



- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解

出典：食育って何?：文部科学省ホームページより

## 岐阜の味を紹介 枝豆(えだまめ)



えだまめは別名「あぜまめ」とも呼ばれるように、古くから田のあぜなどに植えられ、農家の自家用として食されてきました。岐阜県での本格的な生産は昭和32年頃岐阜市で始まりました。

出典：岐阜県農産園芸課ホームページより

## ご家庭で作ってみませんか? 「枝豆の塩ゆで」

<材料 1袋分>

- 枝豆 1袋  
(250g程度)
- 塩 20g  
(もみ塩15g  
ふり塩2g)
- 水 約1ℓ  
(鍋に合わせる)

<作り方>

- ① 枝豆は、流水で洗い、さやについている汚れを落とす。
- ② 塩味を入りやすくするため、さやの両端をハサミで切り落とす。
- ③ 塩15gを枝豆に振りかてよくもむ。(さやの産毛も落とす)
- ④ 沸騰したお湯1ℓに枝豆を入れ、約3~5分ゆでる。
- ⑤ 茹だった枝豆をザルに上げ、ふり塩して冷ます。