

食育だより

令和4年6月
岐阜市立長良西小学校

6月は食育月間です！

平成17年(2005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」と定められました。「食育月間」は、家庭、学校、地域など社会全体で、食育推進に取り組む食育の強化月間です。学校では、子どもたちが給食を通して、食を「知る・学ぶ」ことができるように、食育としての給食づくりを心がけています。

しっかり朝食を食べよう。



朝食は、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせます。また、睡眠中に低下した体温を高め生活リズムを整えます。活動のスイッチを入れるためにも、しっかり朝食をとりましょう。



家族みんなで食事をしよう。

食事は単に栄養をとることだけではなく、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。家族と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心も高くなり、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。



岐阜の味を紹介 トマト



岐阜県産のトマトは、年間を通して出荷され、一年中食べられます。飛騨地方では7月から11月に収穫される「夏秋トマト」、美濃地方では、10月から6月に収穫される「冬春トマト」があります。トマトに含まれるリコピンには、生活習慣病や老化を抑制する効果があります。

ご家庭で作ってみませんか？「トマトと卵のスープ」

<材料4人分>

オリーブ油	小さじ1
たまねぎ	半分
水	600cc
じゃがいも	1個
トマト	1玉
洋風スープの素	5g
塩	1g
こしょう	少々
卵	2個
パセリ	5g



<作り方>

(下準備)

- ・たまねぎ→1/2のうす切り
 - ・トマト→皮は湯むきして角切り
 - ・じゃがいも→いちょう切りにして、水にさらす
 - ・パセリ→みじん切り
- ① 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを炒めて水を加え煮る。
 - ② ①にじゃがいも、トマトの順に加えさらに煮る。
 - ③ 調味料を入れて味を調べ、溶いた卵を加える。
 - ④ 仕上げにパセリを散らす。

暑い日が続くようになりましたね。そこで、**暑さに負けない！熱中症予防のポイント！**

1. **こまめに水分補給を！** のどがかわく前に、少しずつ水分補給を。水や麦茶がおすすめ！
2. **暑さに負けないからだを作る！** 3食しっかり食事を。そのために生活リズムを整えましょう！

