



令和5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。

食育で身に付けたい力

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

(食育の6つの視点)

岐阜の味を紹介

各務原にんじん



各務原にんじんは、全国的にも珍しい春と冬の二期作で栽培されています。「二期作」とは、同じ土地で年2回同じ作物を栽培し、収穫することです。土壌は黒ボク土を使っています。名前の由来は、「色が黒くて、歩くとボクボク埋もれる土」からと言われています。色が黒いのは、腐植(分解途中の有機物のカス)を豊富に含んでいるからです。

また、保水性や浸透性が高いので、みずみずしくて色鮮やかな、にんじんが収穫できます。

今月の献立テーマ: 歯と口の健康週間

6月4日を含む週は、「歯と口の健康週間」です。

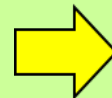
岐阜市の学校給食では、1ヶ月を通して、「噛む」を意識できる料理、まるごと食べられる魚介類やきんぴらなどを積極的に取り入れました。

今月の人気給食メニュー

「焼きそば」



作り方は
こちらから



※ キャベツたっぷり、人気の焼きそばです。
ぜひ作ってみてください。

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する！** 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！** 一日3食しっかり食事を。そのために、生活リズムを整えよう！

