

いただきます～す

給食だより
令和5年5月
四街道市学校栄養士会

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

そこで、今年度の「いただきます～す」は、令和3年度から令和7年度までの5年間にわたって食育を推進していく「第4次食育推進計画」について紹介していきます。

育て！元気な四街道っ子



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「食育、知っていますか？」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べることは生きること」近年この「食べること」が大いに注目されています。四街道市の子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができることを目標に、学校、保護者、地域、関係機関が連携して取り組むことが大切です。

四街道市では、6つの指針を通して食育に取り組んでいます。



食に関する指導 6つの指針

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び楽しさを理解する。

感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。



食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

弁当のおかずレシピの紹介：春雨サラダ

【材料・4人分】

春雨（乾燥） 50g
春雨用のごま油 少々
ハム 2枚
きゅうり 1/2本
にんじん 1/2本
白いりごま 適量

★ さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ2
ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 春雨は、5cm位の大きさにする。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れ加熱する。沸騰したら春雨を加え、袋の表示に従ってゆでる。
- ③ ゆでた春雨は、ざるで湯を切り、ごま油であえる。
- ④ ハムは、短冊切りにし、きゅうり・にんじんは、千切りにする。
- ⑤ ★の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ④で作ったドレッシングとすべての具を和える。