



食育ピクトグラムを知っていますか？

食育の視点で、SDGsの目標のためにできる取組を始めましょう。



SDGsへの関心が高まる中、持続可能性の観点から食育も重視されています。豊かで活力ある未来を創るため、できることから始めてみましょう。
※SDGsとは、未来に向けて全ての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。



1 みんな楽しく食べよう

家族や仲間と、会話をしながら食べる食事。心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

朝食を食べる生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物の摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や農産物を消費することや、農家の活動を支援し、地域の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食料生産への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に承を回しましょう。



12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

自分ができることから行動しよう！

親子で牛乳パックを切り開いたり、食品トレーやペットボトルを分別したりします。



直売所やスーパーの地元産コーナーで野菜を買います。安い新鮮ですし、農家さんを応援したい気持ちもあります。



麺やパンが好きですが、健康のためと米消費のために1日に2回以上は米飯を食べるように心掛けています。



エンジョイ★クッキング

親子で作ろう！カルシウム給食メニュー

かき揚げ丼

＜材料 4人分＞

ご飯 4 膳

むきえび 4 尾

酒 少々

さくらえび 4 g

あさり 8 個

(缶詰などでも可)

玉ねぎ 中 1/4 個

人参 20 g

ごぼう 20 g

春菊 1/4 束

切り干し大根 1/4 カップ

小麦粉 大さじ 6

白すりごま 小さじ 2

卵 中 1/3 個

水 小さじ 4

揚げ油 適量

醤油 大さじ 1

砂糖 大さじ 1

酒 小さじ 1

みりん 小さじ 2

でん粉 少々

かつお節 1 g

昆布 1 g

水 60 cc

＜作り方＞

＜かき揚げ＞

① えびは粗く切り、酒をふっておく。

② 玉ねぎはスライス、人参・ごぼうはさがき、春菊は 2 cm、切り干し大根は戻して粗く切る。

③ ②の材料と、えび・あさり・小麦粉・卵・ごまを混ぜて、形をととのえて揚げる。

＜たれ＞

① 昆布を洗い、水に入れ、火にかける。

② 沸騰直前に昆布を取り出す。

③ ②にかつお節を入れ、沸騰したら火を止める。

④ かつお節が沈んだら、上澄みをこす。

⑤ ④に調味料を入れ、少し煮詰めてたれを作る。

★最後に、丼にご飯をよそい、かき揚げをのせて、たれをかけて食べます。

※かき揚げはうどんやそばにのせても美味しいです。

※いか、干しえび、しらす干しなどを入れても、美味しく食べることができます。

※給食では様々な食材(えび・さくらえび・あさり・ごぼう・春菊・切り干し大根)を入れて、カルシウム、鉄、食物繊維などをとる工夫をしています。

6 月は歯の衛生週間があり、健康な歯を作るため、カルシウムを多く含む食べものを食べたり、よく噛んで食べたりすることは大切です。給食のメニューの中からカルシウムを多く摂ることができる2つの給食メニューを紹介いたします。

小松菜とベーコンのサラダ

＜材料 4人分＞

ベーコン 1 枚

小松菜 中 1 束

もやし 1/2 袋

しょうゆ 大さじ 1

酢 大さじ 1/2

油 小さじ 1/2

砂糖 少々

白ごま 少々

＜作り方＞

① ベーコンをせん切りにし、から炒りして油をきり冷ましておく。

② 小松菜をゆで 3～4 cm くらいの長さに切る。

③ もやしをゆでる。

④ A の 調味料を混ぜてドレッシングをつくり、①②③を和える。

⑤ 器に盛って白ごまをふりかける。

※給食ではカルシウムを多く含む小松菜を使用していますが、小松菜をほうれん草やチンゲン菜に変えてもおいしいですよ。