

食育だより 6月

おうちの人と一緒に読みましょう。



大和高田市教育委員会事務局
教育総務課 保健給食担当

6月は食育月間です!

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食生活は、心身の成長に大きく影響します。食育月間を機会に普段の食生活を見直してみませんか?

食育って何だろう?

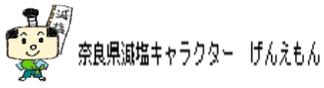
- 1 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
- 2 さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

～みんなで進めよう食育の「わ」～

- ① 自分で健康な食生活ができるようになろう。
- ② 和食を食べる習慣を身につけよう。
- ③ 自分でかんたんな料理ができる技をみがこう。
- ④ 奈良県や大和高田市でつくられる野菜や食材を選ぼう。
- ⑤ 家族や友達と楽しく食事をしよう。



おうちでの食生活を見直してみよう



- ① 毎日、朝ごはんを食べていますか?
⇒朝ごはんは体のスイッチです。体を自覚めさせて元気に登校しましょう!
- ② 食塩や脂肪分の多い食べ物を摂りすぎていませんか?
⇒味の濃い食事が続くと、大人になった時に病気にかかりやすくなります。
- ③ 野菜をしっかりと食べていますか?
⇒1日に両手に1杯の「緑黄色野菜」と両手に2杯の「その他の野菜」が目安の量です。

6月23日は『沖縄慰霊の日』です

1945年6月23日、沖縄で行われた戦争(沖縄戦)が終結しました。この戦争では、沖縄に住む多くの人々の命や、沖縄の文化財・自然が奪われました。

沖縄戦における20万人を超える戦死者のうち、約半数に近い9万4000人余りの戦死者は兵隊以外の一般市民や子供でした。

沖縄戦での犠牲者の霊を慰めて平和を祈る日として、「沖縄慰霊の日」が制定されました。毎年この日は沖縄県の学校などの公共施設は休日として扱われ、糸満市の平和記念公園において追悼式が行われています。

この沖縄慰霊の日になんで、大和高田市の給食では24日(月)に、『厚揚げチャンプル』・『にんじんシリシリ』・『もずくスープ』が登場します。楽しみにしていてくださいね。

うちなーむん(沖縄の食べ物)クイズ!

第1問 ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」の意味は?

- ① たまごのこと
- ② 混ぜること
- ③ おいしいこと

第2問 ジーマミー豆腐は何の豆を材料としている?

- ① えんどうまめ
- ② そらまめ
- ③ 落花生

第3問 さとうきびからとれる食べ物は何でしょう?

- ① こむぎ
- ② さとう
- ③ こしょう

