



6月は食育月間です ～食の大切さについて振り返りましょう～

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は、食育の日、と定められました。

6月は、東小学校の食の課題について取り上げてみます。

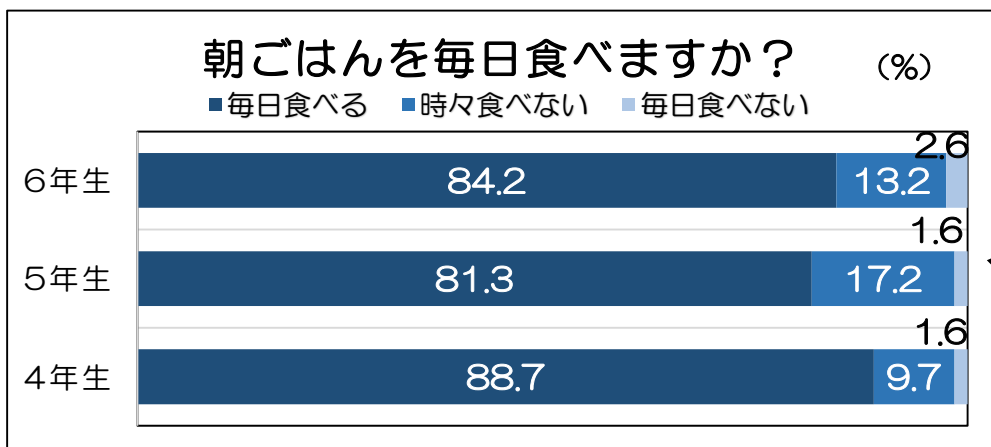
東小学校の4年生～6年生に聞きました！

朝ごはん、食べていますか？

4月に、4年生～6年生で食生活アンケートを実施しました。



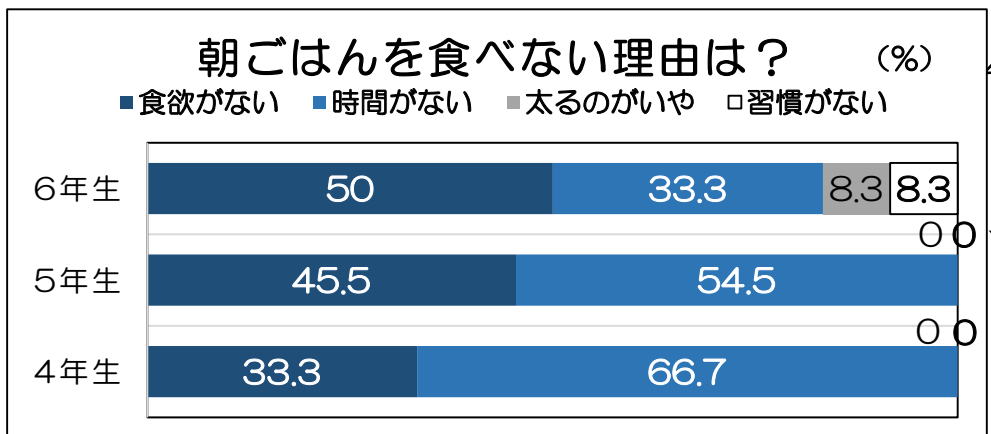
この3つができれば、元気になれます！



特に5年生が、朝ごはんを食べない人が多いです。



朝ごはんは、午前中の活動のエネルギー源です。充実した毎日を送るために、朝ごはんを必ず食べたいですね。



時間がない、食欲がない、という理由で、朝ごはんを食べない人がほとんどです。



生活リズムを整えて、朝ごはんを余裕を持って食べて、毎日元気に過ごしたいですね。

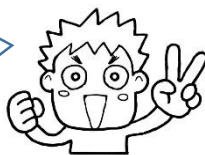


あなたは毎日どっちかな？



- ・朝、早く起きるよ！
- ・朝ごはん、しっかり食べるよ。
- ・トイレですっきり！

朝から元気くん VS 朝からへろおくん



- ・今日もねぼろ・・・夜ふかししちゃった。
- ・朝ごはん食べる時間なかったな。



今年度の食育行事

給食試食会を3回実施します。

(9月・10月・11月)

今年度は、地域の方も参加いただき、試食会後に参加者みなで、食について語りあう機会を設ける予定です。

後日、詳しい内容をお知らせします。

皆様の参加をお待ちしています。

作ってみよう！給食レシピ (1人あたり栄養量) エネルギー139kcal

いわしのアングレーズ たんぱく質 10.8g 塩分 0.4g

(材料 4人分)

- ・いわし 3枚おろし 4枚
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油
- ・砂糖 小さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・パン粉 大さじ3

(作り方)

- ①パン粉をフライパンで、弱火できつね色になるまで、から煎りする。
- ②いわしを2cm角に切り、片栗粉をまぶす。170℃に熱した油で揚げる。
- ③ウスターソースと砂糖を合わせて、砂糖が溶けるまで、加熱する。
- ④②を③にからめ、①をまぶす。