食育だより

令和７年６月６日
大崎上島町立東野小学校

《６月食育目標》
○骨や歯をじょうぶにする食事をしよう

6月は「食育月間」です

食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子供の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。家庭でも学校でも、子供のころからの小さな積み重ねを大切にすることで、身に付く力がたくさんあります。

食育について考えよう

家族みんなで食卓を囲みましょう。

一緒に食事をすることで、マナーやコミュニケーション力が身に付きます。

バランスのとれた食事をしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事をするようにこころがけましょう。

毎月19日は食育の日

一緒に食事の支度をしましょう。

買い物や料理作り、片づけをすることで、食べ物に興味をもつきっかけになります。

さまざまな味を体験しましょう。

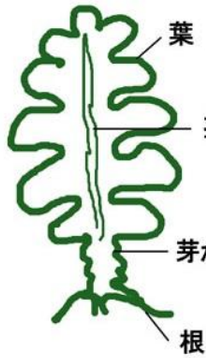
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でも食べられるようになります。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『**保存食を使った料理**』です。

わかめ

旬は２～５月ころです。海から採りたてのわかめは茶色っぽい色ですが、湯通しすることで鮮やかな緑色に変化します。

日本人に不足しがちなカルシウム、鉄、ヨウ素、食物せんいなどがたっぷり。ヌメリ成分は、フコイダンやアルギン酸という食物せんいです。



「わかめ」として食べられている部分。サラダや汁などに。

コリコリしている**「茎わかめ」**。炒め物、煮物、つくだ煮などに。

ヌルヌルしている**「芽かぶ」**。刻んで、あえものなどに。

レシピ　わかめのごま油炒め

材料（４人分）	分量	作り方
カットワカメ（乾）	6g	① カットワカメは洗って、水でもどす。
にんじん	1/4本	② にんじん、ごぼう、さつまあげは細切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
ごぼう	1/2本	
さつまあげ	40ｇ	③ 鍋に油を熱し、②の材料をさっと炒める。
糸こんにゃく	40ｇ	④ ワカメと調味料を入れてさらに炒める。
炒め油	小さじ 1/2	⑤ 味をととのえ、仕上げにごま油を加える。
砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1	
酒	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1/2	