



食育だより



大阪府立八尾支援学校

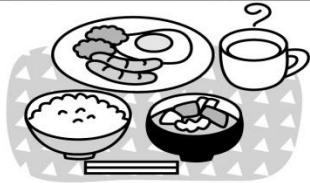
6月は食育月間です

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食は生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。私たちが、食を通して健全な心身と豊かな人間性を育むための「食育」を国民運動として推進するため、国は6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。学校や地域では、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得するための取り組みを行っています。家庭でできる食育について考えてみませんか。



🏠 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



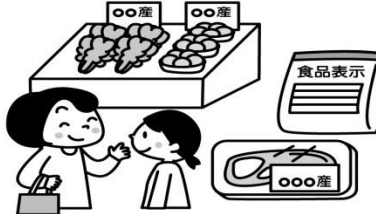
家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



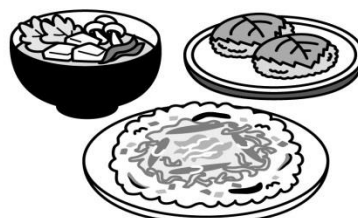
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



食中毒予防 の基本!

手をきれいに洗いましょう



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗うことが大切です。学校では給食前に手洗いチェック

手の洗い方

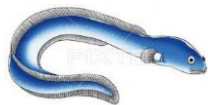
- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗いする
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

食に関する情報が満載です!!



<http://www.osaka-shokuiku.jp/index.html>
ぜひご覧になってみてください。

毎月19日は 食育の日



19日の給食は、
広島県の郷土料理を
実施しました。



あなごめし
野菜とわかめの
酢の物
豆腐とあげのみそ汁
みかんゼリー
牛乳



広島県の宮島あたりの海では昔からおいしい「あなご」がとれます。あなごは昼間は、穴や岩の間に隠れていて、暗くなると穴からはい出して活動を始める夜行性の魚です。夏バテ予防や疲れ目によい栄養がたっぷりの魚です。見た目は「うなぎ」と似ていますが、味はうなぎよりさっぱりとしています。なぜ広島で「あなご」が多くとれるかというと、海の潮の流れがちょうどいいのと、カキいかだの下に集まる小魚などがえさになるので良い「あなご」が育ちます。広島県であなご料理といえば「あなごめし」といわれるくらい有名な料理です。甘辛いタレにつけて焼いた「あなご」をごはんの上のにのせます。「あなごめし」は今から100年前、鉄道が開通した宮島への玄関口である宮島口駅で駅弁として売られるようになって、有名になりました。