根郷中★食育だより

6月号

令和７年６月発行
佐倉市立根郷中学校

今月は定期試験や体育祭など行事も盛りだくさんですね。梅雨でジメジメしたり、暑い日があったりと気候も不安定で体調も崩しやすい時期です。バランスの良い食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

毎年6月は「食育月間」です

「食べる力」は「生きる力」

「食べること」は、生きていくうえで欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践する力を育むことが大切です。

毎年６月は、国が定める「食育月間」です。この機会に、自分の食生活を振り返り、自分の周りを取り巻く食に関する状況に目を向けて、健全な食生活を実践するためには何ができるか考えてみませんか？

できることから取り組んで、よりよい食生活をめざしましょう！

「食育」は、生きる上での基本であり、
「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです

大切な食事のあいさつ　『いただきます』・「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事に関わる人への感謝の意味があります。どちらも日本独特のあいさつで、全く同じ意味を持つ言葉は、外国では見当たらないようです。

『いただきます』

食材になる動物や植物の命をいただくことへの感謝、また、生産や調理など食事に関わる人への感謝の言葉です

『ごちそうさま』

漢字で「ご馳走様」と書き、駆け回るという意味があります。大変な思いをして食事の準備をしてくれた人への感謝の言葉です

感謝の気持ちを込めた素敵なあいさつを、大切にしていきましょう！

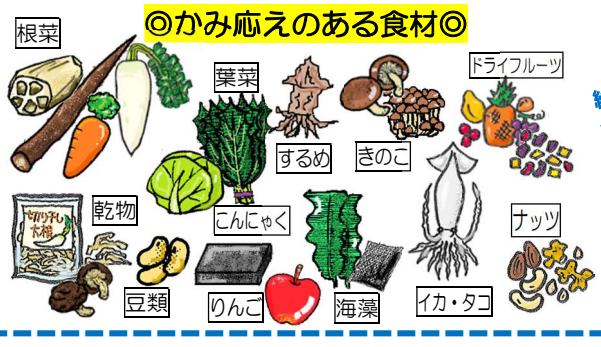
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうことや、生活習慣病を予防する上で重要なことです。

「よくかんで食べる」ことは、歯と口の健康のためにも必要な習慣の一つです。

毎日の食事の中でかみ応えのある食品を取り入れ、よくかんで食べましょう。

◎かみ応えのある食材◎



給食でも、カミカミ食品をたくさん取り入れました♪
よくかんで食べましょう！

1年で1番昼の時間が長い日

夏至（げし）

今年は 6/21(土)

「夏に至る」と書くように、この頃から夏の盛りに向かいます。

関西地方では、夏至にタコを食べる習慣があります。これは、田植えの時期と重なる夏至に、タコの足のように稲がしっかり根を張るようにとの願いが込めて食べるようになったそうです。

タコには、疲労回復に役立つタウリンが含まれているので、疲労回復効果や夏バテ予防効果が期待でき、夏至の食事におすすめです。

～佐倉市学校栄養士会～ 給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

★カレーきんぴら

6/19(木)の献立で登場します。

＜材料４人分＞

- じゃが芋(千切り)…2個
- 人参(千切り)……1/2 本
- ピーマン(千切り)…1個
- 豚肉(千切り)……1/2 個
- サラダ油……適量
- しょうゆ……大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- みりん……小さじ1
- 酒……小さじ1
- カレー粉…小さじ 1/5
- 塩……少々

＜作り方＞

①じゃが芋は切った後、よく水にさらし、水気を切っておく。
②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
③肉に火が通ったら、人参を入れる。
④じゃが芋を加え、少ししんなりしたら調味料を入れる。
⑤ピーマンを入れ、味を見て、好みで塩を入れる。

お弁当にもおすすめ

給食では、ごぼうやこんにゃくも入れて作っています。
カレー味でご飯がすすむ野菜料理です。