

食育だより

R5. 5. 31 若草中学校健康指導部

6月は食育月間 12～16日は地産地消ウィークです！

英語のことわざに“You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！



家族や仲間との食事は心を豊かにし、きずなを強めます。また食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、作った人の温かい気持ちを受けとることであります。

食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスについても考えよう！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大事です。学校で学んだバランスのとれた食事のとり方を実施し、成長や毎日の活動に見合った栄養を食事からしっかりとりましょう。



ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！

ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。自然の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



6月15日は「栃木県民の日・与一くんランチの日」

大田原市では、県民の日にちなんで、大田原で採れた農産物・畜産物を食材にたくさん使った「与一くんランチ」の給食です。私たちの住む私たちのふるさと・とちぎのよいところを見直す機会にしましょう。



与一くんランチ

とちのいぶき麦ごはん
牛乳
大田原市産ポーク炒め
アスパラサラダ
かみなり汁
与一くん味付けのり

大田原市産の新鮮なニラやアスパラガス、しいたけを使ったメニューです！お楽しみに・・・



6月19日は給食委員会で残量調査を行います。残食0を目指そう！