

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	朝倉市、宇美町
取組の名称	学校給食における啓発
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 畜産を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	食育だより 令和 8 年 6 月号 大牟田市中学校給食センター 未来へつなげる「食」を考えよう 「食べる」ことは、私たちが生きていく上で欠かせないものです。毎食を大切に生き生きと暮らすためには、何をするように食べるかがとても重要で、また、これからは安心して食料を確保するように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて意識し、できることから取り組んでみませんか？ ●自分の健康のためにできること 朝ごはんを食べる習慣をつける ゆづり、よくかんで食べる 塩分のとり過ぎに気をつけ「減塩」を意識する ●食の未来のためにできること 食べ物が残らずに食べているか、どこかへ残るものを残す 地域でとれたものや、国産にこだわった食品を選ぶ 食べ物の無駄をなくし、食料ロスを減らす レシピのりクエストコーナー 給食の「きつねごはん」のレシピのリクエストがあったので紹介します。甘辛い油揚げと、ごはんの粒感が佳境の人気の揚げごはんです。 きつねごはん (4人分) ごはん・・・4杯分 揚げ豆腐・・・20g 油揚げ・・・10g (2枚程度) 三つ葉少々でも可 にんじん・・・1/4本 冷凍いんげん・・・20g しょうが・・・小さじ1 サラダ油・・・小さじ1 みりん・・・小さじ3 砂糖・・・小さじ4 しょうゆ・・・小さじ4 酒口しょうゆ・・・小さじ1杯 だし汁又は水・・・大さじ1 【作り方】 ・人参はせん切り、しょうがはみじん切り ・いんげんは小豆切り ・油揚げは1cm幅の短冊切り ①ごはんを炊く。 ②サラダ油でしょうが、揚げ豆腐、人参を炒め、だし汁(又は水)を入れて火を通す。 ③油揚げを入れて、みりん、砂糖、しょうゆ、酒口しょうゆで味をととのえ、汁気がなくなるまで弱火で煮つける。 ④いんげんを入れて、火を通す。 ⑤炊き上がったごはんに④の具を混ぜる。

【大牟田市中学校給食センター】

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和8年 6月号

がつ しょういく げっかん 6月は「食育月間」です！



しょういく い うえ きほん ちいく とくいくおよ たいいく き そ
食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、さまざまな
けいけん つう しょう かん ちしき しょう せんだく ちから しゅうとく けんぜん しょうせいかつ じっせん
経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てることです。

しょう いく み た ちから 食育で身につけたい6つの「食べる力」

このころ しんたい けんこう い じ
心と身体の健康を維持できる



しょうじ じゅうようせい たの りかい
食事の重要性や楽しさを理解
する



た もの せんだく しょうじ
食べ物の選択や食事づくりが
できる

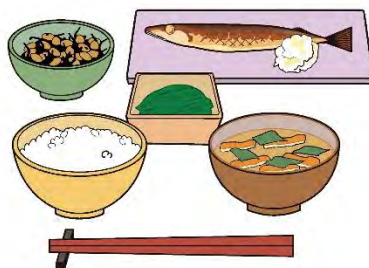


いっしょ た ひと
一緒に食べたい人が

しゃかいせい
(社会性)



にほん しょうぶんか りかい つた
日本の食文化を理解し伝える
ことができる



た もの ひと かんしゃ
食べ物やつくる人への感謝の

このころ
心

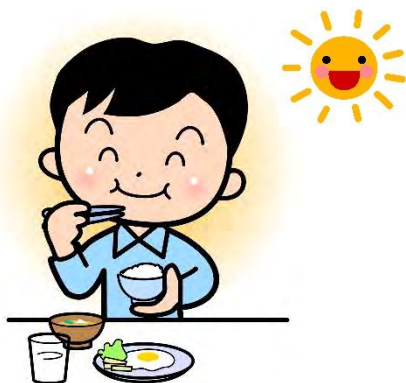


たの しょうじ りょうり しょうじ み しょういく
みんなで楽しく食事をしたり、料理をしたり、食事のマナーを身につけたりすることも食育の
ひとつです。家庭でも学校でも、身近なことから実践していけるといいですね。

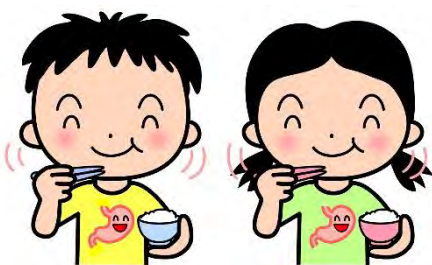
自分の健康のためにできること...

毎日^{まいにち}を元気^{げんき}に生き生きと暮らすためには、何^{なに}をどのように食べるかがとても重要^{じゅうよう}です。自分^{じぶん}の健康^{けんこう}のためにできることをいくつか紹介^{しょうかい}します。食べる^たことについてあらためて見直し^{みなお}、できることから取り組^とんでみてください。

①朝ごはん^{あさ た しゅうかん}を食べる習慣^{しゅうかん}をつける。



②ゆっくりよく噛^かんで食^たべる。



③塩分^{えんぶん}のとりすぎに気^きを付ける。



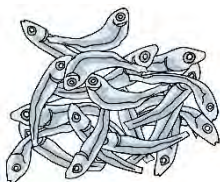
6月4日^{がつ か}～10日^かは、『歯^はと口^{くち}の健康週間^{けんこうしゅうかん}』です。

丈夫^{じょうぶ}で健康^{けんこう}な歯^はと口^{くち}を保^{たも}つためには、よくかんで食^たべることや、食事^{しょくじ}の後^{あと}に歯^はを磨^{みが}くことなど、日頃^{ひごろ}からできることがあります。また、歯^はの成長^{せいちょう}に欠かせないカルシウム^かを積極^{せつ}的に食事^{しょくじ}に取り入^いれましょう。

《カルシウム^{おお ふく しょうひん}を多く含む食品》



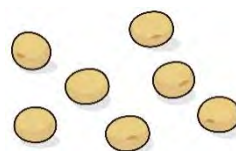
ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品



こざかな 小魚



かい 海そう



だいず 大豆・大豆製品



こまつな 小松菜