



# 6月給食だより



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

## 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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
- さまざまな経験を通じて「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



### 食育で育てたい「食べる力」



<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



## 給食レシピ

### チキンレモンソテー



#### 【材料】(5人分)

- ・鶏肉…………… 300g
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々
- ・酒…………… 小さじ2
- ・米粉…………… 大さじ1
- ・レモン果汁…………… 大さじ1と1/3
- ・砂糖…………… 大さじ3と1/2
- ・うすくちしょうゆ… 大さじ1と3/4
- ・水…………… 小さじ1

フライパンでも調理ができるので、ぜひご家庭でも試してみてください!!

#### 【作り方】

- ① 鶏肉を5等分に切る
- ② 切った鶏肉をポリ袋に入れ、  
④の調味料に30分程度漬け込む
- ③ ④の調味料に漬け込んだ鶏肉に米粉をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べ220℃のオーブンで15分程度焼く  
※焼時間は肉の大きさや機種によって調整してください
- ④ ⑥を鍋に入れひと煮立ちさせソースをつくる  
※水はお好みで調整してください
- ⑤ 焼いた鶏肉に⑥のソースをかける

