



# 6月給食だより



しよく いく き ほん ほう せい てい ねん

## 「食育基本法」制定から20年



しよく

食

## は生きる上での基本です

せかいゆうすう ちょうじゅこく にほん えいよう かたよ ふ きそく しよくじ せい  
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生  
かつしゅうかんびょう そう か しよく あんぜんじょう もんだい かいがい しよく いぞん  
活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さま  
まんだい かなか こくみん しやうかい けんぜん しんしん つちか  
ざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培  
ゆた にんげんせい はぐく もくてき へいせい ねん がつ しよくいく  
い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育  
きほんほう せいいてい くに あ しよくいく と く  
基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育  
きほんほう せいいてい ことし ねん しよく あら もんだい しやう  
基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じて  
おり、より一層「食育」を推進していく必要があります。



まい とし がつ しよくいく げつ かん  
毎年6月は食育月間・  
まい つき にち しよくいく ひ  
毎月19日は食育の日



## 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

はや ね はや お あさ  
◆早寝・早起き・朝ごはん、  
き そく ただ せい かつ  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



か そく しよく たく かこ  
◆家族みんなで食卓を囲み、  
しよく じ たの  
食事を楽しみましょう



## 給食レシピ

## きんぴら豚丼



### 【材料】 (4人分)

- 豚肉にま切れ・・・150～180g
- A { 酒……………大さじ1  
おろし生姜……………適量  
サラダ油……………適量  
たまねぎ……………1玉  
にんじん……………1/4 本  
ごぼう……………1/2 本  
白ねぎ……………1/3 本  
しらたき(糸蒟蒻)・・・150g
- B { 砂糖……………大さじ1と1/2  
本みりん……………大さじ1と1/2  
濃口しょうゆ……………大さじ2  
水……………60 cc  
(一味とうがらし 適量)  
ごはん ……………4膳分

### 【作り方】

- ① たまねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め薄切りにしておく。ごぼうはさがきに切って、水をはったボウルに入れる。しらたきは4cm程度の長さに切り、お湯に入れて3分ほど茹でて、ザルにあげておく。
- ② フライパンに油を入れて温め、豚肉とAを入れて中火で炒める。
- ③ ごぼうをザルにあげて水をきり、フライパンに入れて炒める。①の残りの野菜も加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、しらたきと調味料Bを加えて炒め煮にする。味見をして薄かったら調味料を追加する。一味とうがらしはお好みで。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けて完成♪

かみごたえたつぷりの、具沢山きんぴらです。  
ごはんのにせて、どんぶりにしてください。

