

食育だより



令和7年
6月号

(毎月19日は食育の日)

亀岡市立育親学園

いよいよ梅雨にはいりました。これからの時季は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。そして6月は「食育月間」です。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみたいですね。



6月は、食育月間なんだって！



「食べる」ことについて、考えてみようっていう月なんだよ。



毎日を元気にすごすためには、どんな食べものを食べたらいいのかとか、おいしい季節の食べものは何があるのかなって考えたりね。
きょうの料理の材料はなんだろう？ 何で味付けがしてあるのかなって考えることも楽しいね。
「おいしいね」「ありがとう」の気持ちで食べることも大切だよ。作ってもらったものは、最後までしっかり食べようね。
考えるだけじゃなくて、畑の野菜を見に行ったり、お料理したり、お手伝いしたりと体験することもいいね。
食べ方のマナーを覚えてもらったりもできるよ。
みんなと楽しく食べることが、一番大事だね♪



ん？ 食育月間ってなあに？



どんなことを考えたらいいのかなあ？



そうなんだ！
それなら、毎日できそう。



ほんと！
食べることは、毎日のことだもんね。



お休みの日に、何か作りたいな！

ふるさと科を通した食育

今育親ファームでは、いろいろな花が咲いています。これからどうなっていくのかな？

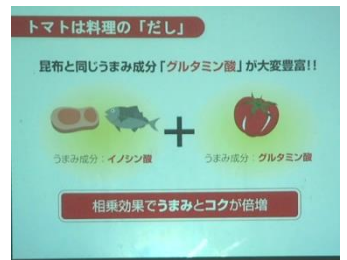


今年度は、学年を広げて2ndステージ（5～7年生）で、井内さん・中村さん・高向さん他地域の方々にお世話になり、給食でも使っているオーガニック米の田植えを行いました。



素足で田んぼの中に入り、3本ずつの苗を手で植えていきました。1人1人の笑顔が素敵でした♡♡♡

8年生は総合の学習で、(株)ナガノトマト様に来ていただき、今後のピザ作りの材料には欠かせないトマトやピザソースについての学習やマーケティングについての話を聞かせていただきました。2種のピザソースの食べ比べから、今後どのようにつながっていくのか楽しみです。O(^-^o ワクワ



からにく

ふるさとの恵みいただきレシピ ピリ辛肉みそ

丼にしても、おにぎりの具にしても♪
野菜にかけて食べてもおいしいよ！



<材料> (g)

豚ミンチ 180
にんにく 少々 (みじん切り)
土しょうが 少々 (みじん切り)
たまねぎ 180 (みじん切り)
にんじん 25 (みじん切り)
ピーマン 25 (みじん切り)
炒め油 少々

<調味料> *片栗粉以外をあわせておく。

赤みそ 大さじ2 三温糖 小さじ2 みりん 小さじ2
酒 小さじ1 豆板醤 少々 濃口醤油 小さじ1
片栗粉 小さじ2 (水小さじ2で溶く)

<作り方>

- 鍋に油を入れ、にんにく、土しょうがを炒め、香りが出たら豚ミンチを入れて炒める。
- たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えてやわらかくなるまで炒める。
- 調味料を入れてさらに炒める。
- 味がなじんだら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

