食育だより

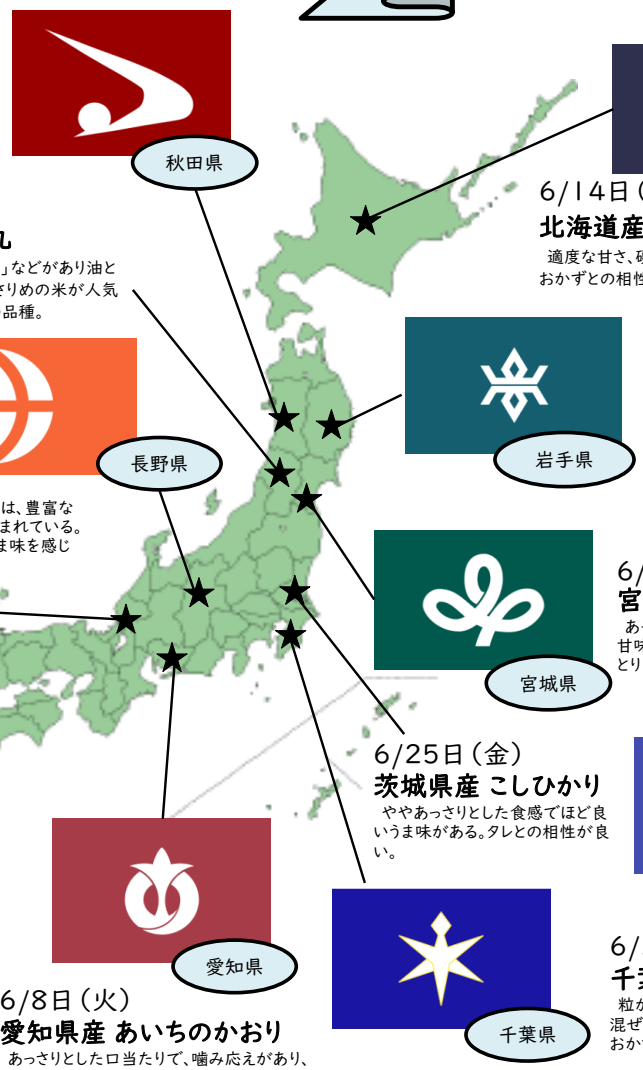
6月は
食育月間 です

令和3年6月
調布市深大寺小学校
管理栄養士 安齋 亨

あじさいが，きれいに咲く季節となりました。この時期は，急に暑くなる日があったり，肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事を心がけましょう。6月は食育月間ということもあり，本校で来月使用予定の米の産地を表示しました。給食を通して気候風土に応じた産物の生産・流通・消費についての理解を深め，生命を育む自然への畏敬の念や郷土を愛する心を養ってほしいと思います。是非この機会にご家庭で，給食や食事について語り合ってみてください。学校と家庭で力を合わせて「食育月間」を楽しく過ごしましょう。

【 6月食育月間 日本各地のお米 】

★食育の視点★
感謝の心：食べ物を大事にし、食料の生産等に携わっている人々へ感謝の心をもつ。



6/3日（木）
山形県産 つや姫（特別栽培米）
炊き上がりのツヤが良く、粘りがあり食べ進めるとうま味が広がる。冷めるとさらに美味しさが広がる。

6/4日（金）・6/15（火）
秋田県産 あきたこまち
ややあっさりめの口当たり。ほどよい甘味で、香り、うま味、食感などのバランスがよく水分量も多いので、炊き立てだけでなく冷めても美味しい。

6/7日（月）
山形県産 雪若丸
「粒立ち」、「ハリ」、「コシ」などがあり油との相性がよい。近年、あっさりめの米が人気傾向にあることから人気の品種。

6/11日（金）
長野県 木島平村産 こしひかり
調布市と姉妹都市の木島平村は、豊富な水 と昼夜の寒暖差の気候に恵まれている。口に入った際に芳醇な甘味とうま味を感じられる。

6/1日（火）
福井県産 いちほまれ
艶やかな炊き上がりで、豊かな甘みとバランスが良く食べ飽きない美味しさ。

6/24日（木）
佐賀県産 さがびより
粒が大きく、しっかりとした歯ごたえがある。出汁を含むとさらに美味しさが増す。

6/10日（木）
熊本県産 森のくまさん
熊本県でのみ栽培される品種。あっさりめの口当たり、ほど良い硬さなのでおかずの味を邪魔しない。

6/8日（火）
愛知県産 あいちのかおり
あっさりとした口当たりで、噛み応えがあり、スープのうま味を吸収する。

6/14日（月）
北海道産 ななつぼし
適度な甘さ、硬さ、粘りがあり、濃い味のおかずとの相性も良い。

6/17日（木）
6/28日（月）
岩手県産 ひとめぼれ（特別栽培米）
粘りや、ツヤ、うま味や香りなどのバランスが良い。様々な料理に合うオールマイティで飽きが来ない食べやすいお米。

6/24日（木）
宮城県産 ササニシキ
あっさりとした口当たりで、ほんのりと甘味が感じられる。時間が経ってもしっとりとしている。

6/25日（金）
茨城県産 こしひかり
ややあっさりとした食感でほど良いうま味がある。タレとの相性が良い。

6/29日（火）
千葉県産 ふさおとめ
粒が大きく食感がよい。汁物や具を混ぜてもしっかりとしている。甘すぎずおかずの味を邪魔しない。

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「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べきもの」「様々な経験を通じて『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」ことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

✂ 切り取り ✂

給食についてご意見ご感想をお聞かせください。　　年　　組　　お子さんのお名前（　　）

ご提出は校長室前のボックス、または事務室（安齋）まで