

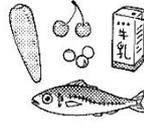
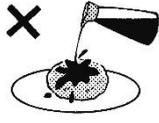
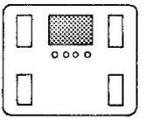
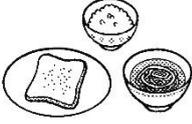
きゅうしょくたより

令和4年6月15日
北九州市立小池特別支援学校
栄養教諭 平山 華奈子

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。下の表は「食生活指針」です。日々の食生活を振り返る参考にしていただければと思います。

*食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>①食事を楽しみましょう。</p> 	<p>⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p> 
<p>②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> 	<p>⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。</p> 
<p>③適度な運動とバランスのよい食事と、適正体重の維持を。</p> 	<p>⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p> 
<p>④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> 	<p>⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p> 
<p>⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。</p> 	<p>⑩「食」に関する理解を深め、食生活をみ直してみましょう。</p> 

きゅうしょくしつから



6月7日に提供した、じゃがいものインド風煮です。
今の時期は、北九州市内産のじゃがいもを使用しています。豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒めたものに、油で揚げたじゃがいもを混ぜ合わせています。カレー風味で子どもたちにも人気の献立でした。

6月27日には、じゃがいもをやわらかく煮て、ミキサーにかけるポテトスープも登場します。地場産のじゃがいもを味わってほしいと思います。