

食育だより

3 月

令和 4 年 3 月 1 1 日
舞鶴市教育委員会

少しずつ春の陽気を感じられる季節となりました。卒業・進級に向けて1年間のまとめをする時期です。中学生のみなさんは1年前の自分と比べると心も体も大きく成長されたことと思います。

年齢が進むにつれて、食べ物を自分で選ぶ機会も増えてきます。いろいろな食べ物がいつでもどこでも手に入り、そして情報があふれる中、みなさんには自分の健康のためには何が必要か、給食や家庭科、食育の授業等で学習したことを思い出し、「選ぶ力」を身につけ実践して欲しいと思います。

これからも心身ともに健康で過ごせるよう願っています。

1 年間の食生活をふり返ろう

食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いをきちんとしましたか？

食事をのせる食卓(机)は、食事に不要なものを整理しておきましょう。布巾などで水拭きし、きれいにする 것도大切です。

手はいろいろなものに触れるので、体に悪さをする目に見えない細菌やウィルスがたくさんついていきます。

手を洗わないで食事をすると、口などから体内に入って病気の原因になります。

しっかり洗いましょう。



よくかんで食べましたか？

よくかんで食べると、肥満の予防につながるとともに、歯並びをよくし、むし歯を防ぎます。よくかむことで、食べ物の消化も良くなり、脳の働きが活発になるので、一口食べたら30回くらいかむことがおすすめです。やわらかい食べ物だけでなく、食物せんいの多い、かみごたえのあるものも積極的に食べましょう。



感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物は、もとはすべて懸命に生きていたものです。人間はそんな生物の大切な「命」をいただいて生きています。「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。また、手軽に身近な店で食材や食事を買える現代では忘れられがちですが、食事をいただくときは、その一皿にかけられた作り手の気持ちや苦労を考えながら、「ごちそうさま」を言いましょう。

マナーを守って食べましたか？

お茶わんを置いたまま食べるなど前かがみの姿勢で食事をとると、消化吸収が悪くなることがあります。背筋を伸ばし、姿勢をよくして食べましょう。

汁物以外は、食器に口をつけ、かきこむように食べると早食いのもとになり、見た目もよくありません。

はしを上手に使えることもとても大切です。はしの持ち方は鉛筆と同じなので、はしづかいが上達すると、字を上手に書けることにもつながります。

家庭での食事や給食をふり返り、より良い食生活をこころがけましょう。

最近よく聞くようになった『SDGs』とは「持続可能な開発目標」のことを言います。簡単に言うと、「未来の地球を守るため、世界にある環境・差別・貧困・人権といった課題を、世界のみんなで2030年までに解決していこう」という目標です。SDGsには、「貧困をなくす」「飢餓をなくす」「健康と福祉をすべての人に」「差別のない社会を作る」「環境を守る」など17の目標があり、「誰ひとり取り残さない」ことを原則にしています。

では、みなさんには何ができるでしょうか？ SDGsの目標の1つに、『12：つくる責任 つかう責任』があります。世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方で、日本などの先進国では、まだ食べることのできる食品が食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。日本では、“食べ残しの常態化”が、食品ロスの原因の1つだといわれます。家庭や学校でも自分の体の健康に見合った適切な量を考え、**食事をしっかり残さず食べることが、食品ロスの削減**にもつながります。ふだんの自分の食生活を見直しなが、できることから実践してみましょう。

人の健康



地球の健康



ピリ辛ごぼこん

3月 給食レシピ

【材料】1人分

つきこんにゃく	30g
ごぼう	15g
しょうゆ	1.3g
砂糖	1g
みりん	0.5g
一味	少々
油	0.5g

【作り方】

- ① ごぼうは斜めうす切り、つきこんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② ①をごま油で炒め、水を少量加えてごぼうが少し柔らかくなるまで煮る。
- ③ 調味料を加えて炒り煮にする。

お弁当にも
どうぞ！

切干大根のごま和え

【材料】1人分

切干大根	5g
にんじん	5g
ほうれん草	35g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
すりごま	2g

【作り方】

- ① 切干大根はよく洗い、水で戻して食べやすい長さに切る。歯ごたえを残してゆでる。
- ② にんじんは細く切り、ゆでる。
- ③ ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- ④ 野菜を調味料、ごまと和える。

食物せんいたっぷりのカミカミメニュー。
煮物以外にも使える切干大根のレシピです。