

# 食育だより

6月

令和5年6月8日  
舞鶴市教育委員会

## 6月は「食育月間」～食育で生きる力を育もう～

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

### 食育とは（食育基本法より）

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あり、さまざまな経験を通じて「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。

## 学校の食育の6つの視点

### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

国が定める「第4次食育推進基本計画」では、「食育ピクトグラム」で食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信されています。食育の推進に当たって、令和7年度までに16の目標値を設定して取り組んでいます。いくつかの目標値を紹介します。

目標	現状値	目標値
 <b>2</b> 朝ごはんを食べよう 朝食を欠食する子どもの割合	4.6%	0%
 <b>8</b> 食べ残しをなくそう 食品ロス削減のために何かしらの行動をしている国民の割合	76.5%	80%
 <b>12</b> 食育を推進しよう 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%



### 牛乳の日・牛乳月間

2001年、国連食糧農業機関（FAO）は、牛乳に対する関心を高め、多くの人に酪農・牛乳について知ってもらうことを目的として、6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と提唱しました。2007年に、日本でもこれに合わせて6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

日本で最初に牛乳が飲まれたのは飛鳥・奈良時代ですが、日本の食生活に根づいてきたのは高度経済成長期以降です。牛乳は鮮度が大切なため、実は地域密着型の食品でもあります。給食の牛乳は地域によってじつに多彩です。また季節や牛が食べるえさによって味わいも変わります。

## 6月 給食レシピ

### 万願寺とこんにゃくの炒め煮

#### 【材料】1人分

万願寺甘とう	25g
ツナ	10g
つきこんにゃく	30g
にんじん	15g
サラダ油	1g
さとう	2g
しょうゆ	2.5g
酒	1g
みりん	2g

#### 【作り方】

- ① 万願寺甘とうはへたをとり、3cmの長さに切る。  
(種はとらなくても大丈夫)
- ② つきこんにゃくは塩でもみ洗いしてあくを抜き、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは短冊切り。
- ④ ①②③とツナをサラダ油で炒め、水少々と調味料を加えて味付けする。

