

# まゆうしよくだより


令和8年 6月 4日  
川崎市立片平小学校  
6月号

2005年に食育基本法が制定され、その中で6月が食育月間、19日が食育の日と定められました。そこで今回は、食育についてお知らせします。

## ・食育とは

食育は知育、徳育、体育の基礎となるものとされています。体に良いものを選んで食べるというだけでなく、食事のマナーや感謝の気持ち、食品の流通など、食べ物に関わることをすべてが食育に関わります。

## ・食育は何をすれば良い？

学校での食育の代表といえば毎日の給食です。苦手な食べ物にも挑戦できるよう声をかけ合ったり、おかわりを平等にするには  どうしたら良いかと話しあったり、給食時間から日々の授業や学びに発展することがよくあります。一方で家庭での食育と聞くと何か特別なことをしなければならないかと思われるかもしれませんが、新しく何かを始める必要はありません。一緒に買い物をしたり食卓を囲んだり。大人がおいしそうに食べる姿を子どもが見るだけで、食の知識や楽しさは自然と身につくものです。

その他に私が子どもの時にやっていたお手伝いは、夕食で使用する食具を出すことでした。メニューを聞いて自ら考え、必要な食器や調味料を用意します。早く食べたいという一心でお手伝いをしていましたが、今考えればこれも良い食育だったのだと感じています。

## 栄養教諭 佐藤法敏の アレンジレシピ

水分補給と栄養補給を合わせた、ミネストローネはいかがでしょう。



〈材料4人分〉

油・・・大さじ1	にんにく・・・1かけ	とり肉こま切れ・・・60g
玉ねぎ・・・1玉	にんじん・・・1/3本	ズッキーニ・・・1/2本
トマト・・・3玉	水・・・2カップ	じゃが芋・・・1玉
塩・・・小さじ1	こしょう・・・少々	パセリ・・・適量

①にんにく、パセリはみじん切り、他の野菜は1cmのさいの目切りにしておく。

※トマトの皮が気になる方は湯むきしてください

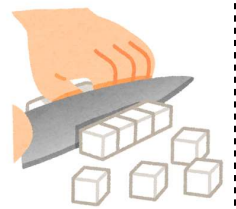
②鍋に油とにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。

③香りが出たらとり肉と玉ねぎ、にんじんを加え、中火でさらに炒める。

④玉ねぎの周りが透き通ってきたらじゃが芋以外の野菜と水を加える。

⑤沸騰してきたらあくを取り、じゃが芋を加える。

⑥じゃが芋が煮えたら塩コショウを加え、パセリを散らして出来上がり。



多めに作って、数日冷蔵保存することができます。これからおいしくなる夏野菜が合う料理なので、なすやいんげん、冬瓜やカボチャなどを使っても良いでしょう。

うま味を足したい時はスープの素、すぐに食べ切る場合はチーズやバターを加えるとコクが増します。夏場の水分補給も兼ねて、野菜たっぷりスープをぜひどうぞ！

### ・食育は長寿につながる

市区町村別生命表から、麻生区が長寿日本一となりました。これを続けるために、麻生区役所地域見守り支援センターから以下の情報をいただきました。

ごはん・おかず・やさいをバランスよく食べましょう。



お米やお野菜を作ってくれた人、それを売るために働いて

いる人、そして料理を作ってくれる人。食事にはいろいろな人の思いが込められています。しっかり食べて、体も心も元気に保ちましょう。