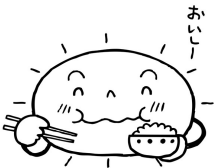

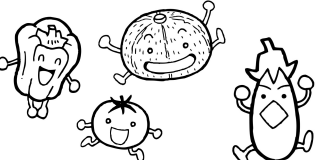



6月は食育月間です

平成17年（2005年）に食育基本法が制定され、6月は「食育月間」となっています。「食育」という言葉は、1903年（明治36年）、陸軍医であった福井県出身の石塚左玄^{いしづか さげん}の著書「通俗食物養生法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にある」と述べたところからきています。左玄は今から100年以上も前に「人の心身は食によって作られる」と食と食育の重要性を唱えています。ご家庭でもぜひ、この食育月間にふだんの食生活を振り返る機会にしていいただければと思います。

◆例えば・・・

 <p>◎朝ごはんをしっかりと食べる</p>	 <p>◎苦手なものでも一口食べてみる</p>	 <p>◎旬のものを食べる</p>
 <p>◎よくかんで食べる</p>	 <p>◎できるだけ家族で食卓を囲む</p>	 <p>◎食事の後片付けを手伝う</p>

平成27年度 ふくしまっ子ごはん コンテスト入賞献立を実施します！

昨年の夏、福島県教育委員会主催による平成27年度ふくしまっ子ごはんコンテスト（わたしが作る朝ごはんコンテスト）が実施され、本校3年生の2名が見事入賞を果たしました！そこで、6月29日（水）の給食で、入賞した献立を実施します。

給食で大量に調理する関係から、少しアレンジを加えてありますが、入賞献立の素晴らしさが伝わるように作ります。

<わたしがそだてた やさいたっぷりごはん>

- ・しそさけおにぎり（給食ではごはんと鮭ふりかけになります）
- ・ピーマンマヨチーズ焼き
- ・きゅうりのつけもの
- ・なすとオクラのみそ汁
- ・ミニトマト



<朝ごはんの特徴や工夫したこと>

庭の野菜の苗を植えて育ててみました。しそ、ピーマン、なす、おくら、ミニトマトは私が育てた野菜です。きゅうりやお米は、おばあちゃんの家からもらいました。私は野菜が苦手でしたが、自分で育てた野菜はとてもおいしいです。ピーマンもみんなが食べやすいように、チーズを使って料理しました。

（平成27年度ふくしまっ子ごはんコンテスト作品集より抜粋）

イラスト：たよりになるね！食育ブックより