

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年6月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 とも給食課 電話 25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

「共食^{きょうしょく}」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事などで忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、6月の食育月間ではぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

※1

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



自分が健康だと感じている







- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



こんな「こ食」をしていませんか?

※2

一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

個食	子食	固食	小食	濃食	粉食
同じ食卓で食べているのに、食べているものが違うこと。	子どもだけで食べること。	同じものばかり食べること。	必要以上に食量を減らすこと。	濃い味付けのものばかり食べること。	パンや麺など、小麦粉から作られたものばかり食べること。
					

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)」

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」

まんてんくんの共食レシピ

☆手作り餃子☆

<材料 30個分>

・餃子の皮 30枚	☆鶏がら顆粒 小さじ1/2
・豚ひき肉 125g	☆酒 小さじ1
・キャベツ 1/4個	☆みりん 小さじ1
・葉ねぎ 1/2束	☆醤油 小さじ1
・にら 1/2束	☆にんにく 小さじ1
・塩もみ用塩 5g	☆しょうが 小さじ1
・ごま油 大さじ1	☆塩 少々
	☆こしょう 少々

<作り方>

- キャベツ・にら・ねぎをみじん切りにして、塩を振る。
- ☆を合わせておく。
- ひき肉に☆を混ぜてよくこねる。
- ①の水気を切って、③と混ぜる。
- 餃子の皮に④のをせ、ふちに水をつけてひだをつけながら包む。
- フライパンにごま油を引き、餃子を並べて焼く。



家族で作って一緒に食べよう!

☆郷土料理 これどこだ?☆

日本の一番北にある都道府県で、玉葱、じゃがいも、とうもろこしなどの野菜や、鮭、いくら、ホタテなどの海産物がたくさんとれます。〇〇日の給食に登場します。

答えは献立表で!

