

# いただきます

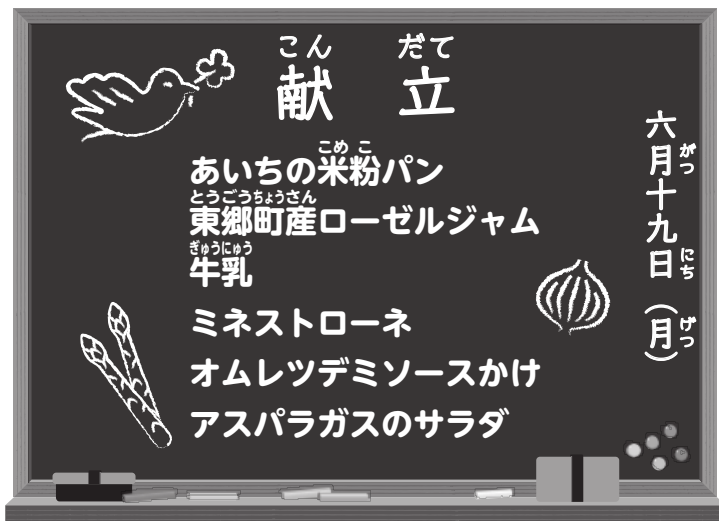
NO. 50  
平成 29 年 6 月  
東郷町給食センター

6月「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

6月19日は

## 愛知を食する学校給食の日

私たちの住む「愛知県」には、おいしい食べ物がたくさんあります。今年も、学校給食でその一部を紹介していきます！



六月十九日(月)



### ★牛乳

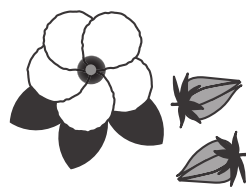
牛乳は、100%国産ということ、みなさんご存知でしたか？学校給食では、愛知県でしぼった牛乳をパックにつめて各学校へ届けてもらっています。

### ★オムレツデミソースかけ

愛知県でとれたたまごでオムレツにし、深いコクがあってまろやかな味のデミグラスソースをかけました。

### ★ミネストローネ

たまねぎは東郷町でとれたものでスープの中でことこと煮込んでたまねぎのうまみをたっぷり出しました。



### ★あいちの米粉パン

愛知県でとれたお米を細かくして粉にしたものをふっくらおいしいパンにしました。

## 6月「食育月間」です

「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。

国が定めた「第三次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成 27 (2015) 年度の 1 週間平均 9.7 回から平成 32 (2020) 年度までに 11 回以上を目標として定めました。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にすること、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。家族そろって食事をする回数は、平成 22 (2010) 年の調査\*で週に 9 回でした。食事は家族のきずなを強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

### 1年間の食事回数

$$3回 \times 365日 = 1095回$$

### 7~12歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数

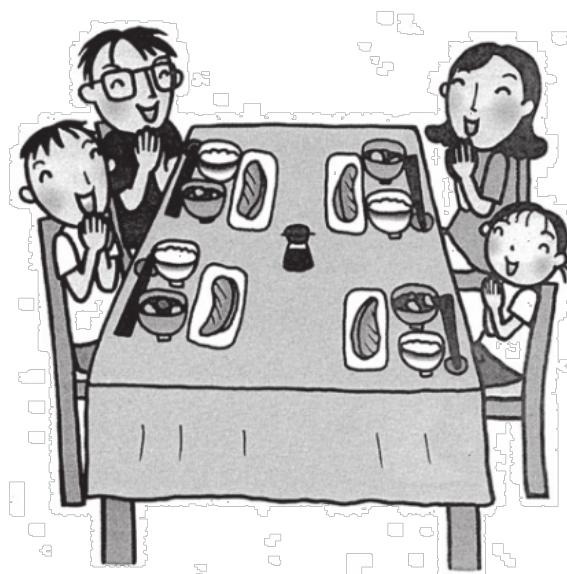
週6回ペース (週末だけ一緒)

$$312回 (年平均) \times 6年 = 1872回$$

週11回ペース (平日朝夕もどちらか)

$$572回 (年平均) \times 6年 = 3432回$$

1500回以上の差!



\*第二次食育推進基本計画 (平成 23 年) より