



# 給食だより 6月

令和6年度 さいたま市立内谷中学校給食室



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「**食べる力**」=「**生きる力**」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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



## 食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる。</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する。</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる。</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる。(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる。</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心。</p>

## ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。</p>



こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする。



家族や仲間と楽しく食卓を囲む。



地域の郷土料理や行事食を味わう。



## 給食で人気メニューの 揚げパンづくり



### 給食室での一コマ

揚げパンは、給食室で調理員さんがパンを揚げて作っています。パン全体がきつね色になるように、くるくると転がしながら油で揚げます。表面があつあつのうちに、粉をまぶしていきます。給食室では、パンをフライヤーに入れる人、パンを揚げる人、パンに粉をまぶして数を数える人で分担しています。

揚げパンを「外はカリッと、中はふわふわに」揚げるために、調理員さんは油の温度や揚げる時間に気を配りながら作っています。

給食ではいろいろな味の揚げパンが登場しますので、お楽しみに…。

## 給食レシピ紹介

### <魚のフレーク焼き>

#### 材料（中学生4人分）

白身魚（切身）	4切れ
マヨネーズ	36g（大匙3）
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	5g（小匙1）
パン粉	12g（大匙4）
パルメザンチーズ	12g（大匙2）
コーンフレーク（砕く）	20g

※コーンフレークはプレーンのものを使用

#### 作り方

- ①魚に塩こしょう、マヨネーズ、白ワインで下味をつける。30分以上つけ込む。
- ②パン粉、チーズ、コーンフレークを合わせた衣を①の魚につける。
- ③200℃のオーブンで20分を目安に焼く。  
（またはオーブントースターやフライパンでよく焼く。）

## 5月 献立 より



魚だけでなく、鶏むね肉でもおいしいです。  
油で揚げないので、ヘルシーな献立です。