

食育だより 6月は食育月間

令和7年度
志布志市立
学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？」

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

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



食品ロスの削減に
家族で取り組む



世界の合言葉
MOTTAINAI

食事マナーを
意識して楽しく食べる



身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

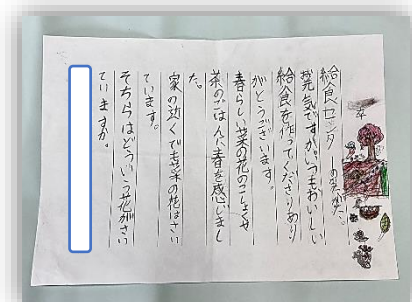


スマホの
ながら食べはやめよう



ホットなニュース

児童よりセンター職員へお手紙をいただきました。給食で季節を感じてもらえてうれしいです。お手紙ありがとう！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。6月の給食では、『カムカムソテー』と『かみかみ根菜汁』を提供します。

カムカムソテー：9日(月)Aコース【有明】

16日(月)Bコース【志布志・松山】

かみかみ根菜汁：10日(火)Bコース【志布志・松山】

12日(木)Aコース【有明】

給食レシピ



6月の献立より「カムカムソテー」のレシピを紹介します

【材料：約2～3人分】

サラダ油 小さじ 1/2

豚肉 60g

さつま揚げ 40g

にんじん 20g

茎わかめ(乾燥) 4g

むき枝豆 12g

切干大根(乾燥) 4g

ぶなしめじ 20g

三温糖 小さじ 1弱

うすくちしょうゆ 小さじ 2

こいくちしょうゆ 小さじ 1

食酢 小さじ 1

料理酒 小さじ 1/2

本みりん 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 茎わかめと切干大根は水戻しする。さつま揚げは短冊切りにし、にんじんは千切りにする。しめじは石づきを切ってさしておく。
- ② 油で豚肉を炒め、茎わかめ・切干大根にんじん・しめじ・さつま揚げを順番に炒める。
- ③ 砂糖・酒・みりん・しょうゆを加え、よく炒めたら枝豆・酢を加えて、完成☆

「よくかむ」ことで得られる効果

