

しよくいくげっかん
~6月は食育月間~

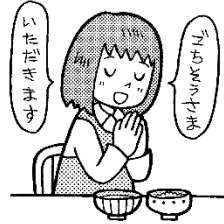
6月は、「食育月間」です。すべての国民が、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるようにすることが大切です。このためには、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校では、おもに次の観点から食育を進めています。

(1) 食事の作法・マナー

食事のあいさつをします。

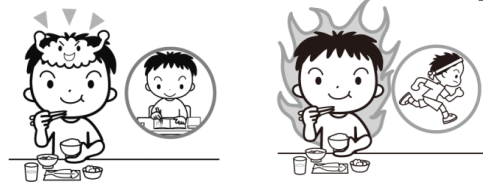
「いただきます」

「ごちそうさま」



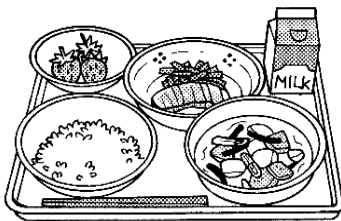
(2) 朝食・生活リズム

朝ごはんを食べて体力・学力がアップします。↑



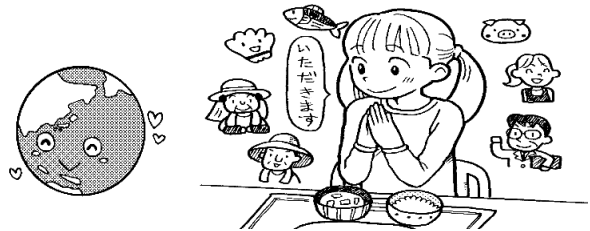
(3) 「日本型食生活」・減塩等

学校給食は生きた食材です。



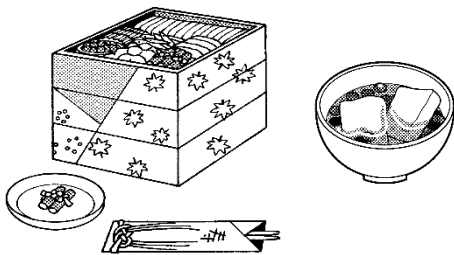
(4) 感謝の気持ち・食料問題

給食には、たくさんの人の手がかかっています。

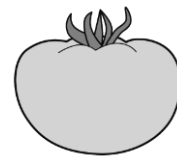


(5) 郷土料理・伝統的食文化

地元でよくとれる食材が使われていたり調理法などに特徴があったりします。



★季節の食べ物「とまと」



1年中、出回っていますが旬は夏です。
抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

★今が旬の船橋産食材「スズキ」

スズキは海岸や河口付近に生息する白身魚です。春から夏にかけておいしくなります。船橋港では、日本で一番多くのスズキが水揚げされています。スズキは「出世魚」と呼ばれ、成長するにつれて名前が変わる魚です。関東では、おもに「セイゴ」→「フッコ」→「スズキ」と呼ばれています。

食中毒に注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。
食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。

