

# 食育だより



いよいよ梅雨入りをしました。雨の日が続くことが多くなりますが、規則正しい食生活を心がけて、体の内側から健康に過ごしたいですね。そのために、食についての知識を身に付けて、自分の健康は自分で守ることができるようにしましょう。



## 6月19日は何の日？

平成17年に食育基本法が制定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。6月19日を機に、改めて「食」について考えてみましょう。

### 食育の目標 さいたま市の5つの「食べる」

**さ** 「三食しっかり」食べる  
健康のため、バランスよく、三食（朝・昼・夕）食べる習慣を身に付ける。

**い** 「いっしょに楽しく」食べる  
家族や仲間との食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

**た** 「確かな目をもって」食べる  
食の安全のための知識を身に付け、食材を選び、食べる。

**ま** 「まごころに感謝して」食べる  
自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちをもって、食べる。

**し** 「食文化や地の物を伝え合い」食べる  
地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

## 地元で採れた食材を知ろう

埼玉県は小松菜の生産量が全国1位!!!!



給食で使われている小松菜は、全てさいたま市緑区で採れた新鮮でおいしい小松菜です。

みんなのためにいつも採れたての小松菜を届けてくださる若谷農園の若谷さん

## 地元の食材を食べるとどんないいことがあるの??



近くから運ばれるから食材が新鮮

作ってくれた人の顔が分かるから安全・安心



運ぶ距離が短いからCO2を削減できる



作ってみよう!

### 人気の給食メニュー <小松菜サラダ>

#### 材料 (4人分)

- 小松菜(150g)
- 塩蔵わかめ(12g)
- ホールコーン(40g)
- 白ごま(4g)

#### 作り方

- 小松菜、わかめを3cm幅に切って、それぞれさっと茹で、水をよく切る。
- ごまを炒る。
- 水切りをしたホールコーンと①②をよく混ぜる。
- ★をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③に④をかけてよく和える。

- 砂糖
- しょうゆ(小2)
- 酢(小1/2強)
- ごま油(小1/2)



かんたん調理!

作り置きにも便利!

カルシウム・鉄  
ビタミンAたっぷり