

★阿波の味を知る★Our 身につく・力になる★

あわみ食育だより

No.1

食育は、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本の営みなので、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。

農林水産省の第4次食育推進基本計画(令和3~7年度)について知り、食育に取り組んでいきましょう。



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「食育、知っていますか？」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べることは生きること」近年この「食べること」が大いに注目されています。阿波市の子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健康で安全活力ある生活を送ることができることを目標に、学校・家庭・地域・関係機関が連携して取り組むことが大切です。



心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

給食の時間は、学校給食の献立を通じて、学ぶ場となっています。



食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。

食育で育てたい 6つの 「食べる力」

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

生涯にわたって

「食べる力」=「生きる力」

を育むことが重要



おすすめレシピ:きゅうりの香り漬け (材料:4人分)

きゅうり 2本

薄口しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1/2

★砂糖 大さじ1/2

ごま油 小さじ1

一味唐辛子 適量

【作り方】

- ①きゅうりをよく洗い、まな板の上で塩をまぶしてこがし(板ずり)、水洗いする。
- ②きゅうりを5mm厚さの輪切りにする。
- ③鍋にたっぷりのお湯をわかし、②を触感が残るようにサッとゆがき、冷ます。
- ④★の調味料を合わせ、漬けダレを作り、③を漬けこむ。
食べる前2時間ほど冷やすと、味が入っておいしくなります!