



毎月19日は「食育の日」です。

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。



家庭では、こんな食育を！



一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす



会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる



“わが家の味”を伝えましょう。



食育で育てたい食べる力



食べ物やつくる人への感謝の心



一緒に食べた人がいる（社会性）



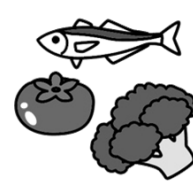
心と身体の健康を維持できる



食事の重要性や楽しさを理解する



食べ物の選択や食事づくりができる



日本の食文化を理解し伝えることができる





温暖な気候と風土に恵まれた千葉県では、野菜・果物・魚・米・肉・牛乳など食卓を彩る様々な食材が生産されており、全国屈指の農林水産業県です。今月19日の給食は、「千産千消デー」として千葉県産の食材を多くとり入れた献立を提供します。身近でとれる「千葉の恵み」を味わいましょう。

今月の「大根」は柏市産です。

千葉県は大根の収穫量において、北海道と並んで全国でも有数の産地です。主に銚子市、旭市、成田市で盛んに栽培されています。12月～3月に旬を迎える野菜です。

大根には「桜島大根」や「三浦大根」等の様々な品種がありますが、スーパーで販売されている大根のほとんどが「青首大根」という種類です。首が青くて甘味が強いことが特徴です。



出典：千葉県「大根 旬鮮図鑑」

○おいしい大根の選び方

全体にハリとツヤがあり、持った時にずっしり重いのがみずみずしい証拠です。特にひげ根の毛穴が少なく表面がなめらかな物がおいしいです。葉まで食べられるので、葉から先まで鮮やかな緑でピンと張った物を選びましょう。カットされている場合は断面のきめが細かくスカスカに穴が開いていないかを確認してください。

出典：千葉県「大根 旬鮮図鑑」

○大根を使ったおすすめ簡単レシピ！

《大根とツナの煮物》

●材料 (2人分)

- ・大根 1/3本
- ・ツナ缶 1缶
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・水 200ml (1カップ)
- ・大根の葉 適量

●作り方

- ① 大根は皮をむいて小さめの乱切りに切る。葉はサッとゆでて刻んでおく。
- ② 小さめの鍋に材料を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、大根の葉を散らして完成です。

※分量はお好みで調整してください。※調味料はめんつゆでも代用できます。

葉も一緒に食べられて、
栄養満点！

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。