

しょくいく

食育だより 6月

令和8年5月29日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
栄養士 齋藤 沙菜子
栄養士 栄井 華子

6月は食育月間です!



「食べる」ことを学ぶ大切さ

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで、食について学ぶ機会をつくるため、平成17(2005)年に、「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育(頭)、徳育(心)、体育(体)を育てる土台となるもの」と定めています。

学校給食は、バランス食の見本

学校給食は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループがそろっています。また給食は、私たちの身体に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように、栄養士が献立を考えています。毎日のメニューから、何をどれだけ食べたいのかを実体験することができます。学校給食は、とてもよい食育の機会となっています。

【くだもの】

季節に合わせてもの

【主菜】

肉、魚、卵、大豆などメインのおかず。

主にかからだをつくるもの

【牛乳】

骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

【主食】

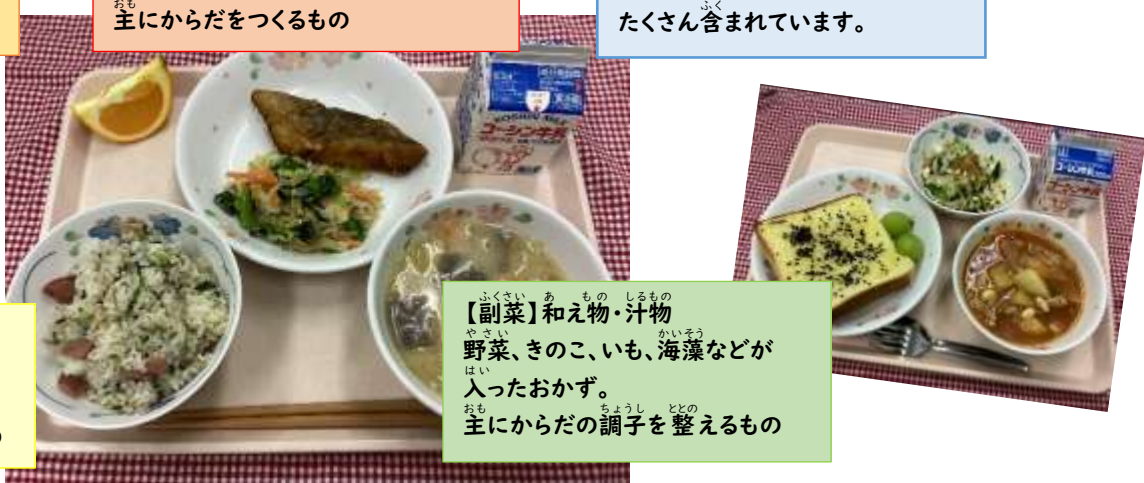
ごはん、パン、めん など

主にエネルギーになるもの

【副菜】和え物・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかず。

主にかからだの調子を整えるもの



給食レシピ【サイコロサラダ】 植物性たんぱく質の高野豆腐が入ったサラダです。

【材料】大人4人分

- 高野豆腐 30g
- 片栗粉 15g
- 揚げ油 小さじ2
- ハム 20g
- きゅうり 100g
- にんじん 50g
- じゃがいも 150g
- ごま 小さじ1
- 【ドレッシング】
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ2
- さとう 小さじ1
- 油 小さじ1
- ごま油 少々

【作り方】

- ①高野豆腐は、ぬるま湯で戻す。
- ②①が戻ったら、水気を切る。片栗粉をまぶす。
- ③②を約170度で、さっくり揚げる。
- ④ハムは、1.2cm 位の色紙切り。
きゅうり・にんじん・じゃがいもは、角切りにする。
- ⑤にんじんとじゃがいもは、電子レンジで2~4分、火が通るまで加熱する。
- ⑥調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑦食べる時間に合わせて、ごま・③・④・⑤・⑥を合わせて、完成です。

