

食育活動紹介

教育委員会 教育課（教育総務チーム）
電話 0994-22-0517



平成17年6月「食育基本法」が制定され、全国的に、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となっています。錦江町でも、子どもたちの「食」に関する興味・関心を高めようと、6月13日に永田教育長・小島栄養教諭・城下大根占給食センター所長が、神川小学校を訪問し、6年生児童と給食と一緒に食べました。子どもたちとの会食は初めてのことで。

まず、小島栄養教諭が当日のメニューの魚についてのミニ講話を行いました。この日のメニューは、豚汁・シイラのトウバンジャンソースかけ・ごはん・牛乳。鹿児島県産のお魚やお肉・野菜をたっぷり使ったメニューで、安全安心な食材で作られていることを説明しました。会食では、好き嫌いはないか、給食の一番人気メニュー、給食センターへの要望が話題になり、「カレーうどんの量を増やして欲しい」という意見には笑いも。

食後に、岩淵瑞生（みずき）さんが、「給食だけでなく朝食や夕食もしっかりとり、健康な生活が送れるよう心がけたい」と決意を述べると、永田教育長が「生き物の命をいただいて、私たち人間は生きている、食事ができるということに感謝して食べて欲しい」と話して、会食を締めくくりました。

午後からは、町学校保健会と家庭教育合同講演会が町文化センターで開催され、鹿児島純心女子大学看護栄養学部の森中房枝准教授が「子どもの健康と食生活～今、食育に求められているもの～」と題して講演されました。子どもにとって望ましい食習慣や最近話題の小児メタボリック症候群にも触れられ、家庭での食育の重要性を説かれました。

是非、家庭でも食べ物の安全性や食文化、「食べる」ことを通した健康について、話題にしていきたいものです。

こんにちは！

食生活改善推進員です



蒸し暑い日々が続いていますが、夏バテは大丈夫でしょうか？この季節は食欲も低下しがちです。そこで今回は、カルシウム豊富で味や見た目がさわやかなメニューをご紹介します。（町内のサロン教室でも大好評でした）

今月の担当：田代米里子推進員



チーズとじゃこ飯のレタス包み

（エネルギー：292kcal、カルシウム：79mg）

材 料 （4人分）

ごはん 600g
さけるチーズ 2本
しらす干し 20g
レタス 3枚

作り方

- ① 炊き上がったごはんにしらす干しとさいたまチーズを混ぜ、おにぎりを作る。
- ② レタスをさっと茹で、①を巻く。（茹でると巻きやすいです）

材 料 （4人分）

鶏むね肉 1枚
玉ねぎ ½個
きゃべつ 4枚
★ わさび 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1
酢 大さじ1½
サラダ油 大さじ1½

蒸し鶏ときゃべつのわさび和え

（エネルギー：120kcal）

作り方

- ① むね肉は軽く塩コショウをしてから蒸し、さいておく。玉ねぎは薄く切る。キャベツは短冊に切る。玉ねぎときゃべつは一緒に塩もみしておく。
- ② ①を★で和えて出来上がり♪