

6月



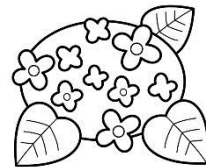
平成 28 年 6 月 8 日
狭山市立中央中学校
栄養教諭 市村和美

6月になりました。毎年6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日ということを知っていますか？私たちが生きていくのに必要不可欠な『食』について、この機会に振り返ってみましょう。



6月は食育月間

です！！



★和食の素晴らしさを知ろう！受け継ごう！！

＜新鮮で豊かな食材＞

日本各地では、米・野菜・魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

＜栄養バランス＞

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



＜季節感＞

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

＜年中行事と食＞

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



2013 年 12 月「和食＝日本人の伝統的な食文化」が ユネスコ無形文化遺産に登録されました！！

これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには、正月などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。



★身近な食育・・・

朝ごはんは毎朝食べていますか？好き嫌いはしていませんか？しっかり食べることで、今のみなさんにはとても大切なことです。もちろん、給食も残さず食べてくださいね！

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

