

食育とは、生きる力を  
育てるものです

# 6月 は 食育 月間

市では、こども食育推進協議会を設置し、こども食育ガイドラインに基づいて食育を推進しています。

食育ガイドラインは、家庭で食育を進めるための指標です。食べることを通して、子どもが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じ、健康で豊かなこころを持つ素敵な大人になることを目指します。

子どもの成長に合わせて食育目標を定め、それぞれ100%達成を目指しています。

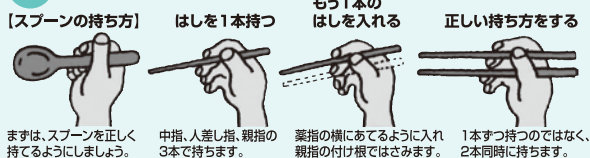
## 就学前の食育目標

小学校入学までに**3つ**の習慣を身につけましょう!

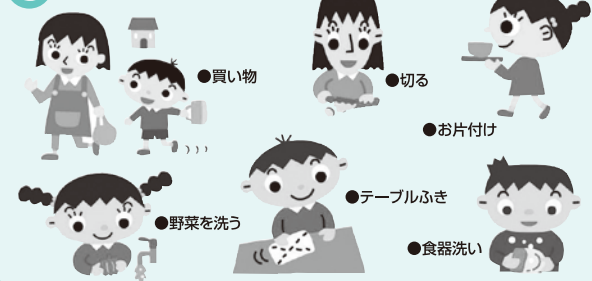
### 1 食事のあいさつができる



### 2 正しく箸を持てる



### 3 食事のお手伝いができる



## 学齢期の食育目標

中学校卒業までに**5つ**の習慣を身につけましょう!

### 1 食事のあいさつが自然にできる

「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物や、作ってくれた人に「ありがとう」ということなんだ!

### 2 バランスのとれた食事をする

なんでも食べて、丈夫な体をつくらう!いろいろなものを食べてみよう。自分にちょうどいい量は、どれくらいかな?

### 3 食事のマナーを身につける

みんなで楽しく食べよう!みんなでご飯を食べるときには、箸をきちんと持って、マナーを守ると気持ちよく食べれるよ。

### 4 食事がつくれるようになる

自分で作ってみるとおいしいよ。まずは「ごはん」を炊いてみよう。

### 5 朝ごはんを毎日食べる

一日、元気に遊んだり、勉強するには、朝ごはんが大事!朝ご飯をちゃんと食べるには、早寝早起きをしないとね。

## 今年のテーマは つくる

協議会では、年間テーマを決めて食育に取り組んでいます。今年のテーマは、「つくる」です。

「食の自立」のために、「食」に必要な料理・時間・空間を自ら「つくる」ことができる力を養うことが、このテーマに込められた想いです。

子どもたちが、将来自分の食事を自分でプロデュースできるように、いろいろなもの・ことを「つくる」機会を大切にしましょう。



こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、高浜の郷土料理の作り方を紹介します。ご家庭でも、お子さんと一緒に作ってみてください。

### ◆煮みそ

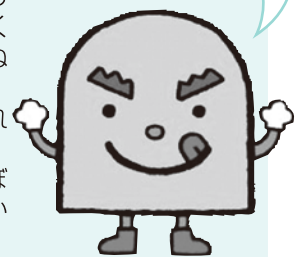
#### 材料(4人分)

鶏もも肉80g、大根100g、里芋130g、ごぼう50g、人参50g、こんにゃく50g、うずら卵(水煮)8個、ねぎ50g、赤味噌大さじ4、砂糖大さじ2強、みりん大さじ1強、だし汁適量

#### 作り方

- ①大根、人参は厚めのいちよう切り、里芋と鶏肉、こんにゃくは一口大、ごぼうは乱切り、ねぎはぶつ切りにする。
- ②鍋にだし汁、大根、人参を入れて火にかける。
- ③沸騰したら里芋、鶏肉、ごぼう、こんにゃくを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④うずら卵、ねぎ、調味料をすべて加えてさらに煮る。

煮みそは、高浜で昔から食べられている田舎料理。豚汁に似た汁気の多い煮物で、家にある材料を味噌で煮るんだ。



高浜で一番有名な郷土料理「とりめし」が6月19日(火)の「食育の日」の前後に市内全小中学校、幼稚園、保育園の給食に登場するよ。