

# 食育だより

特別号

愛川町立学校  
令和3年6月

## 6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定され、毎年6月が「食育月間」と定められました。愛川町立学校では6月7日から18日を食育週間とし、テーマを決めて工夫した献立をたてています。

### 6月の食育週間紹介



#### 6月7日（月）「旬の食材を知ろう」

旬のさくらんぼの果汁が入ったゼリーを使用します。旬の食材は栄養価が高くおいしいです。

#### 6月8日（火）「よくかんで食べよう」

かみごたえのあるごぼうサラダの登場です。よくかんで食べましょう。

#### 6月9日（水）「乾物の良さを知ろう」

切り干し大根を使用したソテーの登場です。干すことにより、栄養価やうまみが増します。

#### 6月10日（木）「郷土料理（神奈川県）」

神奈川県の郷土料理、サンマーメン、しゅうまいが登場します。

#### 6月11日（金）「愛川パクパクデー」

愛川町でとれたお米、豚肉、じゃがいも、にんにく、ハムを使用します。

#### 6月14日（月）「魚を食べよう」

魚には成長期の体づくりに欠かせないたんぱく質や、質の良い脂肪が多く含まれます。

#### 6月15日（火）「豆を食べよう」

チリコンカーンに白いんげん豆と刻んだ大豆が入っています。

#### 6月16日（水）「好き嫌いについて考えよう」

レバーが登場します。苦手な人も、ぜひ一口食べてみましょう。

#### 6月17日（木）「オリパラ献立（ブラジル）」

今月の国はブラジルです。ブラジルで食べられている味を楽しみましょう。

#### 6月18日（金）「食育の日～食からことわざを知ろう～」

「青菜（小松菜）の即席漬け」を提供し、「青菜に塩」を紹介합니다。



毎月19日は  
食育の日



今年度の食育の日のテーマは「食からことわざを知ろう」です。昔から言い伝えられてきたことわざには、たくさんの知恵が込められています。ことわざに関連した給食を提供し、昔ながらの食や健康に関する知恵が込められたことわざを学ぶことができれば、と思います。

### ◎食育の日(予定)◎

つき	ことわざ	意味
4月	同じ釜の飯を食う	他人同士だが、一時期一緒に過ごし苦楽をともに味わった仲をいう
5月	海老で鯛を釣る	ほんの少しの出費や労力で大きな利益や収穫が得られること
6月	青菜に塩	さっきまで元気だった人が急に元気をなくしてしょんぼりすること
7月	耳にたこができる	同じことを飽きるほど何度も繰り返す間かされること
9月	手前みそ	自分で自分を褒めること
10月	くりよりうまい十三里	サツマイモはくりよりもおいしい、ということのだけじゃれ
11月	さばを読む	数をごまかすこと
12月	三里四方の野菜を食べる	地元で採れた野菜を食べると健康が保てること
1月	一富士二鷹三茄子	初夢にでると縁起が良いもの
2月	まめに暮らす	元気いっぱいではたらき、明るく楽しく生活すること
3月	花より団子	美しいものを見ることより実際に役にたつものの方が良い、という例え