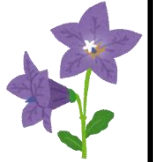




# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市竹見台中学校  
令和3年6月16日



## 6月は食育月間♪ You are what you eat.

### 食べる楽しみや喜びを 改めて感じてみよう

家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を深め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくこと、作ってくれた人の気持ちを受け取ることであります。



### 食べ物のことを よく知ろう

食べ物の由来・産地・旬や誰がどう作ったのか、何から作られているかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に・健康に食べていく力を育みます。



You are what you eat.

「あなたはあなたが食べたものである。  
(あなたはあなたが食べたものでできている)」  
という英語のことわざがあります。

体や心の健康は日々、何をどう  
食べるかで決まる、という意味



### 栄養のバランスを 考えながら食べよう

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。10代の成長期の食生活は特に一生を健康に過ごしていくためにとても大切です。体の成長や健康維持、毎日の活動量にあった食事をしっかりとりましょう。



### 日本人の伝統的 “和食”を未来!

新鮮な食材で素材を味わうこと、行事食や郷土料理などの昔からの伝統的な日本の食文化を知り・体験し、和食のよさを再認識しましょう。



私たちは食べたものを分解・吸収して身体のパーツ1つ1つに再構築しています。いま食べているものが、5年後・10年後の身体を作ってくれます。身体や心の健康のために、何をどう食べるのかが大切です。6月は食育月間なので、食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

# 6月は食育月間♪食育のキャッチフレーズに応募!

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、毎月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。

竹見台中学校では、吹田市教育委員会が主催している、『食育のすすめ』キャッチフレーズに全校生徒で応募します。保健委員が6月17日～22日の4日間で配布・回収をします。また、いい作品は食育だよりで紹介しますので、オリジナルのキャッチフレーズを考えてくださいね。



今日6月16日は<sup>かしょう</sup>嘉祥の日

和菓子を楽しむ日ですよ!

嘉祥の日って何をする日なの?

いつ・どうして始まったの?



疫病が流行した西暦848年、<sup>にんみょう</sup>仁明天皇が6月16日に年号を「嘉祥」と神前に16種類の菓子を供えて疫病よけを祈願したところ、たちまち疫病がおさまったといわれてました。これにちなんでこの日を「嘉祥の日」とされ、厄除け・招福を願って菓子を食べる風習が広がりました。そして昭和54年、全国和菓子協会が『和菓子の日』に制定しました。

## ◆◆◆◆◆6・7月の予定◆◆◆◆◆

★7月の給食申し込み締め切り：インターネットは6月20日(日)

★7月分食券配付：6月28日：2、3年生 29日：1年生 30日：まだの人

各学年、2日間しかありません。名札または生徒手帳を忘れずに、取りに来てください。

## ☆☆☆☆7月の給食おすすめ☆☆☆☆

### ★季節限定★

2日：たこ飯、わらび餅(半夏生)  
7日：冷麺・星形オムレツ(七夕)  
6日：いわしの蒲焼き風、冷凍みかん

<sup>はんげしょう</sup>半夏生ってなあに?



### ★人気メニュー★

5日：ソースヒレカツ・キャラメルポテト  
8日：鶏のから揚げ  
9日：ナン・キーマカレー  
12日：ささみチーズフライ

半夏生：今年は7月2日 夏至から数えて11日目  
関西では豊作を願い、タコを食べる習慣があります。  
この時期は雨が多いので農作物がタコの足のようになり大地にしっかり根付くようにと食べられるようになりました。