



がつ しょくいくげっかん  
**6月は食育月間**



くれもん  
(呉市の食育キャラクター)

がつ にほんぜんこく  
6月は、日本全国  
しょくいくげっかん  
食育月間なんだよ。



トマッピー

そうなんだ～。

健康で長生きするために食に関する正しい知識を身に付け、生活に生かせるようにすることが、食育です。学校では、色々な取組をしています。ご家庭でも食育に取り組みましょう。

### ★学校での食育★

- ・食事の大切さや食事をする喜び、楽しさを理解する。
- ・心身の健康のため、望ましい食事のとり方を理解する。
- ・正しい情報に基づいて、食品を選ぶ力を身に付ける。
- ・食べ物や、食に関わる人々へ感謝する心を持つ。
  - ・食事のマナーを身に付け、気持ちよく会食する力を身に付ける。
  - ・地域でとれる作物（地場産物）や地域に伝わる料理（郷土料理）など食文化に対する理解を深める。



### ★家庭での食育★

- ・家族と一緒に食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。
- ・主食・主菜・副菜を揃えてバランスのとれた食事をしましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん・排便」の習慣を身に付け、生活リズムを整えましょう。
- ・食事のマナーを守るなど、食を大切にしましょう。
- ・表示を確認して安心・安全な食を選びましょう。



みんなで一緒に楽しく食べるために、食事のマナーの大切さを給食時間に教えてもらっているよ。



### 適塩と野菜



適塩とは、自分の健康にとってちょうど良い量の塩分のことです。

塩分は、とりすぎると血管に悪い影響を与え、高血圧を引き起こしたり、心臓に負担を与えたりします。

今の日本人は、呉市民も含めて塩分をとりすぎている現状があります。

1日の塩分の摂取量は、6g未満がよいとされていますが、現状と合わないのが呉市では、1日8g以下を自指しています。

『塩分をとりすぎない』ようにすることが大切です。もう一つ大切にしたいことは、余分な塩分（ナトリウム）を身体の外に出す働きを持っているカリウムを多く含む『野菜をしっかりと食べる』ことです。

1日にとりたい野菜の量は350gですが、まだまだ少ないのが現状です。

塩分を控える工夫や野菜をたくさん食べる工夫について、家でできることを話し合ってみましょう。



### 6月の献立から 呉っ子元気海自カレー

呉市では、海自カレーを食べられるお店が増えています。学校給食でも呉っ子元気カレーと海自カレーがコラボしました。名付けて「呉っ子元気海自カレー」です。

A地区9日（金） B地区16日（金）を予定しています。



### 料理紹介 ～6月の献立から～

#### 呉っ子元気海自カレー

#### 【材料（4人分）】

ごはん	茶碗4杯
豚肉	80g
塩・こしょう	適量
にんにく	1/2片
しょうが	少々
炒め油	適量
じゃがいも	中2個
にんじん	小1/2本
たまねぎ	中1個
小麦粉	大さじ3
油	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
ターメリック	少々
ガラムマサラ	少々
トマトチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
お好みソース	小さじ1
コンソメの素	固形1個
赤ワイン	小さじ1
はちみつ	小さじ1
中みそ	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
グリーンピース	大さじ1
水	約300mL

#### 【作り方】

- ① 豚肉に、塩・こしょうで下味をつける。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cmの一口大に切る。
- ③ カレー粉をからいりしておく。
- ④ カレールウを次の手順で作る。油に小麦粉を振り入れて、茶色に色づくまで中火で炒める。③のカレー粉の半量を加えさらに炒める。Aを順に加え、しっかりと炒め合わせる。
- ⑤ 別の鍋で油を熱し、にんにく・しょうがを炒め香りが出たら、豚肉を入れて炒める。たまねぎを入れてしっかりと炒め、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め合わせてから、水、コンソメスープの素を加えて煮る。
- ⑥ じゃがいもが煮えてきたら、④のカレールウを煮汁で溶いて入れ、Bを加えて味付けして煮込む。
- ⑦ カレー粉の半量を加え、味をみてからグリーンピースを入れ、さっと煮て火を止める。
- ⑧ ごはんにかけて食べる。

ガラムマサラを少し入れて、ちょっぴり辛めになっています。そして、みそとはちみつも入るのがミソです。  
(ガラムマサラは、辛味の香辛料です。)