

食育月間特別献立

『食育ピクトグラムウィーク』を実施しました！

食育ピクトグラムとは、国の食育推進基本計画の重点事項として取り上げられている食育の取組12種類を、わかりやすく表現したものです。6/20（月）～24（金）の5日間は、「食育ピクトグラムウィーク」と題して、各ピクトグラムをテーマとした献立を実施しました。



6月20日（月）『産地を応援しよう』

【献立】

ごはん 牛乳
いわしフライ
ブロッコリーのごまあえ
いのししカレー

【ピクトグラムと献立の趣旨】

地域でとれた食材を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。ほぼ全ての食材を県内産で揃えた、「食のみやこ鳥取」「惑星コトウラ」を応援する献立です。



6月21日（火）『和食文化を伝えよう』

【献立】

大山おこわ 牛乳
大豆サラダ
長いものみそ汁
メロン

【ピクトグラムと献立の趣旨】

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。郷土料理や地元ならではの料理を食べる機会が減ってきているようです。意識して食生活に取り入れていきましょう。



6月22日（水）『よくかんで食べよう』

【献立】

小型コッペパン 牛乳
ささみの
らっきょうソース
八宝菜+1食皿うどん
フルーツヨーグルト

【ピクトグラムと献立の趣旨】

よくかんで食べることにより、歯の発達や維持、食べ物による窒息を防ぎます。

食生活の変化により、あまりかまなくても食べやすい料理が増えています。かむことを意識できるよう、料理ごとに異なるかみごたえの献立にしました。



6月23日（木）『食べ残しをなくそう』

【献立】

ごはん 牛乳
豚キムチ
おからサラダ
くろもの
かきたまスープ

【ピクトグラムと献立の趣旨】

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減をすすめたりします。これまで廃棄されたり、利用されることの少なかったくろも、おからなど、工夫次第で食生活を彩る食材を見直してみませんか？



6月24日（金）『災害に備えよう』

【献立】

ごはん 牛乳
あごの甘酢かけ
高野とうふの
ふくめ煮
切干大根のみそ汁

【ピクトグラムと献立の趣旨】

いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

高野とうふや切干大根など、昔ながらの保存食を食生活に取り入れることは、不足しがちな栄養素の摂取にもつながります。



【給食の様子（浦安小学校・赤碕中学校）】



〈展示食と献立紹介〉



〈今日の給食は何かな？〉



〈給食大好き！〉



〈給食委員会、がんばっています！〉

【子どもたちの感想より】

- ・食育ピクトグラムというものがあることを、初めて知った。
- ・6/20のテーマ「産地を応援しよう」では、地元の海の幸、里の幸、山の幸を揃えた献立と聞いて、鳥取県にはたくさんの食材があるのだと改めて思った。
- ・大山おこわを久しぶりに食べた。おいしくて、山盛りにおかわりした。
- ・メロンは、1人分がとても大きくて驚いた。
おいしくて皮ギリギリまで食べた。
- ・皿うどんを初めて食べた。自分で、八宝菜と合わせて食べるのが楽しかった。
- ・6/24の献立は、どこが災害と関係あるのだろうと不思議に思った。理由を聞いて、面白い発想だと思った。
- ・高野豆腐は苦手だが、給食ならおいしくて食べられる。
- ・今週は、給食室前の展示を見るのが楽しみだった。

