



令和4年 6月 1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

6月は食育月間です!

平成17年に食育基本法が制定され、それ以来、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となりました。食事は健康に大きな役割を果たしていることを考え、改めてふだんの食生活を振り返る機会にさせていただきたいです。

また6月は様々なスポーツ大会が行われます。運動と食事のバランスについても考えましょう。

振り返ってみよう！毎日の食生活

 1日3食	 偏食しない	 家族揃って	 お手伝い	 感謝する	 食文化を守る	 上手に選ぶ
---	--	--	---	--	---	--

運動と食事のバランスについて知ろう

運動すると、通常よりエネルギーを消費するので、各自の運動に見合った食事を摂らなくてはなりません。「日本人の食事摂取基準」によると、活動量が多い中学生ではふつうの食事にプラス **300kcal くらい** が必要です。1食のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

運動

のエネルギー量



中学生
830 kcal

食事

のエネルギー量

約300kcalの組み合わせ例





おにぎり + みそ汁


サンドイッチ +


焼きいも + ヨーグルト


バナナ + 牛乳

5月の給食から

<p>10日 和食の日 函館市では、月一回函館産農水産物を中心とした和食の日を設け、和食を通じ地域の産業や歴史、文化などを学ぶ食育の機会としています。</p> 	<p>12日 人気メニュー「揚げパン」 東京都大田区の小学校で調理員さんが病気がちな子どもを元気づけようと考案した揚げパン。70年以上経った今でも給食の人気メニューNo.1を誇っています。</p> 
<p>26日 青森県の郷土料理「せんべい汁」 農民がお米を食べることが贅沢な時代。青森県ではお米の代わりにするようにとせんべい汁を作りました。今でもよく食べられている青森県が誇る郷土料理です。</p> 	<p>30日 新メニュー「卵の千草焼き」 いつもは市販品を使っていた卵焼きですが、色とりどりの野菜とひき肉を混ぜて、スチコンで焼きました。ふつくと美味しく仕上がりました。</p> 