



# 食育だより



H29年7月 日光中学校

暑い日が続きますが、もうすぐ夏休みです。夏休みになると、生活が不規則になりがちです。しっかり食事をとって暑さに負けない充実した夏休みを過ごしてほしいですね。今回は食育について掲載いたしますので、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。



## 食育とは?

食育基本法を元に、健全な食生活を実現し、食文化の継承、健康の確保が図れるように自らの食について考える習慣や食に関する知識・判断力を身に付けるための学習とされています。

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことを目指しています。

## 食育という言葉を作った



石塚 左玄 (いしづか さげん)  
福井県出身、明治時代に陸軍で薬剤師となった後、食事の指導によって病気を治し、栄養学がまだ学問として確立されていない時代に食物と心身の関係を理論にし、医食同源として「体育智育才育は即ち食育なり」と食育を提唱しました。



## 食育が目指す人物像

- ・心と身体の健康を維持できる
- ・食事の重要性や楽しさを理解する
- ・食べ物の選択や食事づくりができる
- ・一緒に食べたい人がある
- ・日本の食文化を理解し伝えることができる
- ・食べ物やつくる人への感謝の心

## 具体的な食育の例

- ・食事のマナー
- ・食事バランスガイドの活用
- ・食品の産地の確認
- ・食品生産工場の見学
- ・家族・知人との会食
- ・外食時の摂取カロリーの確認
- ・郷土料理を作る、食べる
- ・食べ物を粗末にしない

食育は食べものに関わる全てといっても過言ではない内容になっています。食べる際にこの内容を習慣的に行い、食を充実させ、選択していく能力を育てていくことが食育になります。

## 人気の給食レシピの紹介

### [鶏のから揚げレモンソース] (211kcal/1人分)



材料(4人分)			
鶏もも肉(唐揚げ用)	240g	b)レモン果汁	大さじ1
a)しょうが(おろす)	5g	b)しょうゆ	大さじ1
a)塩	1g	b)さとう	大さじ 1½
a)酒	大さじ1	b)水	大さじ1
片栗粉	大さじ3		

### 作り方

- ①鶏肉を a に漬け込み30分ほど冷蔵庫に入れておく。
- ②b をあわせて鍋でひと煮立ちさせる。
- ③漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ、②を絡める。