

ひかりに 光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

毎月19日は「食育の日」です 食生活について考える日にしましょう

Table with columns for Date (日), Meal Name (献立), Ingredients (材料名), and Energy (エネルギー). It lists 30 days of meals with their respective ingredients and energy values.

歯の衛生週間・カミカミ献立

ワールドカップ応援！給食！

6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

●例えば、こんなことを実行しましょう！●

- 1 「食べ残し」をしない。
2 「ご飯は左、汁物は右」…配膳の仕方に気をつける。
3 買い物の際は、「産地」や「消費期限」などを確認する。
4 家族そろって食事をする。
5 地元産の食材、旬の食材を食べる。
6 食事の準備や後片づけを手伝う。

ブラジル料理について

6月13日(金)の給食には「ワールドカップ応援！給食」としてブラジル料理を取り入れます！

「コシーニャ風コロッケ」
ほくした鶏肉を衣で包んだブラジル風のコロッケです。「コシーニャ」とは「鶏のもも肉」という意味で、ブラジルでは鶏肉を使ったコロッケがよく食べられています。
「フェジョアータ」
豆と肉類をじっくり煮込んだ料理です。ブラジルでは黒豆を使うことが多いですが、給食では赤いんげん豆を使用します。
「コーヴィ・ア・ミネイラ」
「フェジョアータ」の付け合わせとして、よく食べられている炒め物です。葉野菜をオリーブオイルで炒めたものです。

ブラジルは「コーヒーの生産量が世界一」の国なので、デザートに「コーヒーゼリー」を出します。ブラジルの気分を味わいましょう！