

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: 日(曜), 献立, 赤, 緑, 黄, 調味料, 家庭で, エネルギー. Rows list daily menus from 2/2 to 30/30.

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。
ブラジルでは子どもが集まる広場や、試合が行われるサッカー場でも売られています。3時のおやつ時間に、スナック感覚で気軽に食べられていることも多いそうです。
「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。
ブラジルではごはんにかけて食べる習慣もあるそうです。
「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「コーヒゼリー」を出します。ブラジルの気分を味わいましょう！