給食だより

令和７年度６月号
香川県立香川東部支援学校

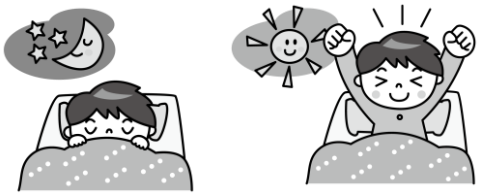
「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年６月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

毎年６月は食育月間・
毎月19日は食育の日

給食レシピ紹介

～豆入りキーマカレー～

材料と分量　（４人分）

・豚ひき肉	200ｇ	・カレー粉	小さじ1
・水煮大豆	120ｇ	・ケチャップ	大さじ1
・たまねぎ	２個	・ウスターソース	大さじ2
・にんじん	１本	・塩	少々
・エリンギ	１本	・コンソメ	小さじ1
・グリンピース	20ｇ	・水	80ｃｃ
・レーズン	20ｇ	・小麦粉	小さじ4
・油	大さじ1		

作り方

① たまねぎ、にんじん、エリンギはみじん切りにしておく。
② フライパンに油をしき、ひき肉を炒め、火が通たら①を加えてさらに炒める。
③ 水煮大豆、塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、水を加え、ふたをして２０分ほど煮込む。
④ カレー粉と小麦粉を混ぜたものを振り入れ、よく混ぜ、さらに煮込む。

フードプロセッサーがあれば野菜のみじん切りもあっという間にできます。豆もフードプロセッサーにかければ苦手なお子さんも食べやすくなります。炒める作業や、混ぜる作業などお子さんと一緒にしやすい料理なので親子で作ってみるのも楽しいですよ。