



★今月の行事食★

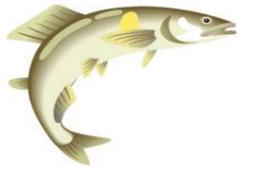
1日 誕生日祝食
(お赤飯とアユの塩焼きがです)

※食種により異なります。

那珂川のアユ釣りが
解禁になりました!

旬な食材

鮎



- ・サケ目アユ科アユ属の淡水魚
- ・香りがいいので「**香魚**」、1年で一生を終えるので「**年魚**」ともいう
- ・調理法：塩焼き、背越し、甘露煮、煮浸し、昆布まき、アユ寿司
- ・栄養成分：カルシウム、ビタミン(B12,D,E) カリウム、リン、亜鉛、マンガン、DHA、EPAなど

お知らせ

毎日多くの私物が下膳されています。



再度私物が乗っていないか確認してから下膳しましょう

《アユ豆知識》

- ・語源：川を下る＝**あゆる**（古語）アユは上流から川を下りながら産卵する習性があります。また昔、戦況や豊凶作の占いに用いられていたため「**鮎**」という漢字になったそうです。

6月は食育月間です

近年、国民の食生活が大きく変化し、**栄養の偏り**、**不規則な食事**、**肥満**や**生活習慣病の増加**、**食の海外への依存**など様々な問題が生じています。

「**食育**」とは、すべての国民が、生涯にわたって生き生きと暮らせるように食の知識と選ぶ力を身につけて健康的な食生活を実践できる人間を育てることです。

皆さんの食生活は整っていますか？

食を楽しみながら作法、マナー、食文化を学びましょう

皆さんも実践してみましょ！

よく噛んで食べるなど食の安全について意識と関心を高めましょう

今年の実施項目

食事バランスガイドを活用し、バランスの取れた食事を実践しましょう



食糧問題の理解、環境への配慮など食を大切にする気持ちを養いましょう

朝食をとる、早寝早起きを実践し、生活リズムを整えましょう

内閣府「食育基本計画」より抜粋