


6月 給食だより



毎年6月は食育月間です。食育は、生涯にわたって健やかに生きていくための基礎を作るために行われています。学校では、給食や食に関する指導を通して、食に関する知識や食生活を自身で営む力を育てています。

レストランでの外食やスーパーやコンビニ等の利用が増えている時代に合わせて、どのように選択するかというスキルが重要になってきている一方で、やはり、自身で献立を考えたり、買い物をしたり、調理するといった基本的なスキルをもっている人のほうが、健康的な食生活を送っている人が多いことも報告されています。

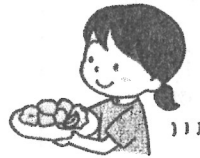


子どもの成長に合わせて、少しずつ食のスキルを育てていくことは、生涯の健康にプラスになります。ぜひこの機会に、食事づくりのお手伝いにチャレンジしてみましょう。

◆◆こんなお手伝いはいかがですか？◆◆



お米をとぐ



食器やおかずを運ぶ



ごはんを盛る

好評メニュー紹介

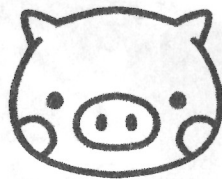
「豚みそ」レシピ

- 【材料4人分】
- ・豚ひき肉 60g
- ・茶うけみそ 22g (大さじ1.5)
- ・にら 8g (にら大1本)
- ・黒砂糖 (粉) 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・料理酒 小さじ0.5
- ・濃口しょうゆ 小さじ0.5
- ・みりん 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ0.5

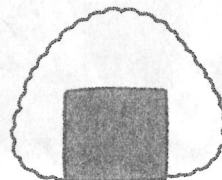
【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱して、おろししょうがと豚ひき肉を炒める。
- ②黒砂糖 (粉) ・調味料 ・にらを入れて炒める。

おいしかった!!
レシピ教えて!!
の声にお応えして♪



おにぎりの具にも合いますよ



6月5日(月)～9日(金) 残食調査をしました！！

給食委員会の子もたちと、各クラスの残食を測りました。グラフを見てみると「かぼちゃのうま煮」「こさんだけの煮物」「炒めなます」「豆乳入りみそ汁」「実だくさんスープ」がたくさん残りました。傾向として、野菜を多く使う献立が残っていました。これからも、自分の成長に必要な食べ物や栄養について知り、苦手なものが少しでも無くなるように食に関する指導を充実させていきます。

ご家庭でも食べ物の話をしたり、食べる練習をしたりしていけたらいいですね。

