

給食だより

○今月の給食目標○

よくかんで食べよう。

低・おいしいしせいでよくかんで食べよう。

中・ゆっくり、よくかんで食べよう。

高・かむことの大切さを考えよう。

いよいよ梅雨の季節ですね。これから夏に向けて気温も高くなり、じめじめとした日が多くなります。こんなときは体調をくずしやすく、食中毒をおこす細菌も大かつやくします。食生活に気をつけ、身のまわりもせいけつにして元気にすごしましょう。

○6月は食育月間です○

食べることは生きるために欠くことのできないものです。

子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが大切です。この機会に、日ごろの食事のとり方について見直してみましょう。



★食育って何だろう？

1. 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
2. さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

★家庭でできる食育は？

- 朝ごはんを毎日食べよう
- 子どもと一緒に食事をつくろう。
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



今月のおすすめレシピ

～ハムとにらのあえもの～

◆材料 (4人分)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・にら (3cm幅) : 40g ・もやし : 120g ・にんじん (干) : 20g ・ロースハム (干) : 20g ・白いりごま : 2g | A | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ : 9g ・酢 : 8g ・ごま油 : 4g ・豆板醤 : 少々 |
|---|---|---|

◆作り方

- ① にら、にんじん、もやしをサッと茹でて、冷ましておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①の野菜とハムを和える。
- ③ 白いりごまを入れ、出来上がり。



～今月の地産地消費材 きゅうり～



きゅうりは、一年中出回っている野菜ですが、本来の旬は夏で6月から9月頃までです。この時期は露地栽培もされ、他の季節にハウス栽培されたものと比べると、ビタミンCを2倍も多く含んでいます。また、この時期は価格も下がり、とても使いやすい野菜となります。