

かぞく
ご家族みなさんで
よ
お読みください。

6月 食育・給食だより

糸魚川市立青海小学校 令和4年5月27日

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

かてい
ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

☒ 食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。

月	火	水	木	金
	6月は、食育月間です。好き嫌いをしないで食べましょう。 	1 ・ごはん ・牛乳 ・レバーのさとしょうゆがらめ ・アーモンドあえ ・豆腐となめこのみそ汁	2 ・サンマーマン(中華めん) ・牛乳 ・ぎょうざ ・ひじきと大豆のサラダ	3 ・ぶたキムチ丼(麦ごはん) ・牛乳 ・ワンタンスープ ・チーズ
6 ・わかめごはん ・牛乳 ・大豆フライ ・マカロニサラダ ・鮭だんご入りみそスープ	7 ・ごはん ・牛乳 ・手作りごまつくね ・なめたけあえ ・かきたま汁	8 ・ごはん ・牛乳 ・いかの更紗揚げ ・青大豆の塩昆布あえ ・スタミナ豚汁	9 ・ココアの揚げパン ・牛乳 ・オムレツ ・ブロッコリーのサラダ ・カレー風味スープ	10 ・エッグカレーライス ・牛乳 ・ひじきのサラダ ・さくらんぼゼリー
13 ・ごはん ・牛乳 ・さくらますの塩こうじ焼き ・くさわかめのサラダ ・根菜のごまみそ汁	14<カミカミメニュー> ・カミカミ丼(麦ごはん) ・牛乳 ・小松菜のすまし汁 ・アーモンドフィッシュ	15 ・ごはん ・牛乳 ・笹かまぼこのチーズ焼き ・はるさめサラダ ・五目汁	16 ・ソフトめん ・ミートソース ・牛乳 ・海藻サラダ ・ヨーグルト	17<ジオ給食> ・ごはん ・牛乳 ・めぎすの岩石揚げ ・しそあえ ・厚揚げのみそ汁
20 ・ごはん ・牛乳 ・さばのソース煮 ・小松菜のアーモンド ・もずくのみそ汁	21 ・ごはん ・牛乳 ・めぎすのカミカミ揚げ ・マヨ大豆サラダ ・わかめスープ	22 ・ごはん ・牛乳 ・厚焼きたまご ・なすのみそ炒め ・肉だんご汁	23 ・コッペパン ・牛乳 ・あじのパン粉焼き ・切干大根のナポリタン ・レタスのスープ	24 ・ごはん ・牛乳 ・しゅうまい ・くさわかめのきんぴら ・厚揚げの中華煮
27 ・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグ ・和風ソースかけ ・レモン風味サラダ ・なすのごまみそ汁	28 ・トマトピラフ ・牛乳 ・マカロニグラタン ・おかかマヨサラダ ・かきたまカレースープ	29 ・ごはん ・牛乳 ・ジンジャーポークソテー ・ごまポテト ・五目スープ	30 ・おむぎ ・大麦めん ・牛乳 ・五目汁 ・カミカミたこメンチ ・甘酢あえ	 ひじをつかかないで、食器を持って食べましょう。 もてる人になろう!!

☆食材の入荷状況や感染症予防対策等のため、献立を変更する場合があります。

★コロナウイルスに負けない体をつくる食べ方★



コロナウイルスに負けない食べものは、特別にあるものではありません。

わたしたちが普段気を付けている食生活をするのが大切です。

- ☑ バランスのとれた食事を朝・昼・夕の3回食べる
- ☑ 食事の前などこまめに手を石けんで洗う
- ☑ 早寝、早起き、おいしい朝ごはんを続ける

