

食育だより

令和3年6月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

6/2

はるさめ
サラダ

メロン

やきししゃも
【幼・小1~2:1尾
小3~6・中:2尾】

ごはん (いたく) かきたまじる

ぜんつうじしりつせいぶしょうがっこう
善通寺市立西部小学校

主菜を焼きししゃもにしてヘルシーな献立にしました。
副菜や汁物はみんなに人気のある「春雨サラダ」と「かきたま汁」
にしています。
デザートは今から旬を迎えるメロンを取り入れ、季節を感じられるようにしました。

6/4

かんぎつゼリー

ひじきと
アスパラガスの
マリネ

(幼)りんご
ジャム

とりにくの
しょうが
ソースかけ

ダイシモチパン オニオンスープ

ことひらちようりつえいしょうがっこう
琴平町立榎井小学校

味付けがさっぱりしたメニューを選び、食べやすくしました。たっぷりの野菜をつかって体の調子を整えるように考えました。
また、食物繊維が豊富なダイシモチをつかったダイシモチパンを組み合わせています。ダイシモチは善通寺市でつくられているので、香川県の食材を知ることができると思います。

学校給食レシピ



カルシウムごはん

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。
そこで、カルシウムを多く含む食材を使ったメニューを紹介します。

材料 (4人分)

- ・ごはん 4人分
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・大豆(水煮) 32g
- ・ひじき 3g
- ・にんじん 中1/6本
- ・干しいたけ 2g
- ・小松菜 大3枚
- ・白ごま 小さじ2
- ・油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1・1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 50ml

作り方

- ① 材料を切る。
にんじん、大豆…粗みじん
干しいたけ…水でもどして粗みじん
小松菜…2cm幅
- ② ひじきは水でもどしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん、ひじき、干しいたけを入れて炒める。
- ④ Aを加えて煮る。
- ⑤ 小松菜、ちりめん、大豆を加えて水気がとぶまで炒める。
- ⑥ 白ごまを加える。
- ⑦ ごはんの上のにのせて完成。



雨が多くなるこの時季、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分気を付けましょう。

さて、6月は食育月間です。生涯を通して心身の健康を支える「望ましい食習慣の形成」や「食環境づくり」が大切です。下記の6つのポイントを意識してみましょう。

6月は食育月間です！

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきたいと思います。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。