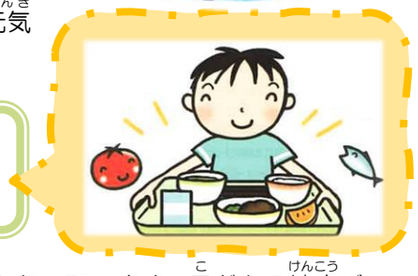
給食だより

令和６年　６月号　No.４２０
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分に注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

６月は「食育月間」です！



毎月１９日は「食育の日」、そして毎年６月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の６つの視点

食事の重要性を知る

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う

協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える

季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

【クイズ!!】

５月号クイズの答えは②の「六角形」でした。

６月に、旬をむかえる果物はどれでしょう？

① ぽんかん　② 新高梨　③ びわ

作ってみませんか？（大豆とおじゃこのサラダ）

【材料】　５人分

かちり・・・・・１５ｇ
蒸し大豆・・・・１００ｇ
揚げ油・・・・・適量
キャベツ・・・・1/4 玉
きゅうり・・・・1/2 本
にんじん・・・・1/6 本
薄口しょうゆ・・小さじ1と1/2
酢・・・・・・・小さじ1
さとう・・・・・小さじ1

作り方

① 大豆とかちりはそれぞれ揚げ油で素揚げにし、冷ます。
② キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
③ 野菜はさっと湯がいて、水で冷やした後、水気を絞る。
④ ③の野菜に調味料で味をつけ、かちりと大豆を入れて和える。

返信らん　No.４２０　６月号給食だより（　　）年　名前（　　）
６月号クイズの答え（　　）