

6月給食だより

令和2年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。



家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

～6月の献立より～

6月は、“地場産物活用献立”として、岩出市で採れた野菜をたくさん給食に取り入れていきます。6月から旬をむかえる「ねごろ大唐」や「なすび」「きゅうり」他にも「黒あわびたけ」や「クレソン」も給食の献立に取り入れていきます。地元で採れた新鮮な野菜のおいしさを味わってくださいね。

「キャロットラペ」

・・・「ラペ」とは、フランス語で「千切り」という意味があります。本来は、にんじんのみで作ることが多いのですが、ツナ、きゅうり、キャベツも加えて、彩りよく仕上げます。

「ハンバーグ（野菜あんかけ）」

・・・岩出市特産物の“ねごろ大唐”を使った野菜あんかけです。ねごろ大唐は、とうがらしの仲間ですが、一般的なとうがらしに比べてジャンボサイズです。味は辛みが少なく果肉が厚くやわらかいのが特徴で、生で食べると、ほんのりと甘みを感じます。

～保護者の方へ～

給食で、初めて食べる食材があるなど、気になることがある場合、また、食材が原因によるアレルギー症状や嘔吐などがある場合は、事前に各学校へお知らせください。（アレルギー表も、ご確認ください。）