

6月 給食だより

H29年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

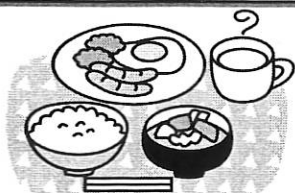
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



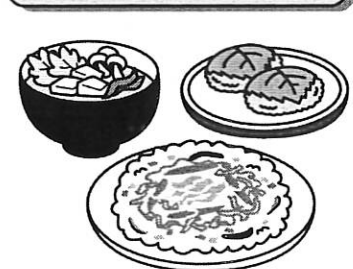
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

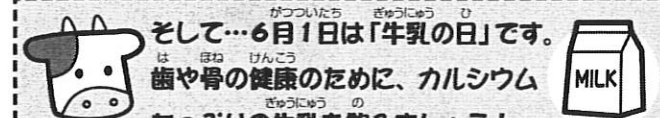


目安は一口30回
しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一口何回くらいかんでますか？ よくかんで食べると、唾液がたたくように出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとてもいいことがたくさんあります。

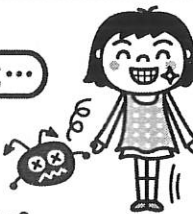


そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりな牛乳を飲みましょう!



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかむと…虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



6月の献立より

「寒天のサラダ」

…食物繊維たっぷりの寒天をサラダに使います。

「ガパオライス」

…ガパオライスは、ひき肉と野菜をガパオというハーブと一緒に炒めたタイ料理です。ガパオはスイートバジルに似ているため、日本ではバジルがよく使われています。給食では、ひき肉と岩出市特産のねぎろ大蔥、玉ねぎ、人参、しめじ、刻み大豆をバジルと一緒に炒め、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうなどで味付けします。

「ビーフンスープ」

…ビーフンは、米粉で作った麺です。ビーフンの他に豚肉、豆腐、岩出市特産のクレソン、人参、玉ねぎ、もやし、しいたけを使います。

「スコッチブロス」

…スコッチブロス、イギリスのスコットランドの伝統的な料理で、大麦と野菜肉を使った臭だくさんスープです。本場では、羊の肉を使いますが、給食では鶏肉を使います。

「デラウェア」

…岩出市で採れたデラウェアです。

