

6月給食だより

令和7年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本」であるとして、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。



家庭で取り組みたい「食育」

| | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|------------------|
| <p>朝ごはんを食べる</p> | <p>家族で食卓を囲む</p> | <p>一緒に食事の支度をする</p> | <p>わか家の味を伝える</p> |
|-----------------|-----------------|--------------------|------------------|

感染症・食中毒予防の基本！正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルで拭き取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

～ 6月の献立紹介 ～

*****「入梅献立」*****

暦の上で梅雨の季節に入ることを「入梅」といいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。6月は、入梅にちなんで梅を使った料理がたくさん登場します。



◆いわしの梅煮

6月～7月の梅雨の時期に獲れるいわしを「入梅いわし」といいます。1年の中でも特に脂がのり、おいしいとされています。



◆ささみとキャベツの梅肉和え

鶏ささみとキャベツなどの野菜を、梅肉を入れたドレッシングで和えます。蒸し暑くて食欲が落ちる時期なので、冷やしうどんと組み合わせました。

*****「かみかみ献立」*****

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみごたえがあり、歯の成長に重要なカルシウム豊富な食材（大豆、厚揚げ、高野豆腐、チーズ、切干し大根、小松菜、骨ごと食べられるいわし、小魚など）を使った料理がたくさん登場します。



【地場産物】

6月から、岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なす、トマト、かぼちゃなどの夏野菜も使っていきます。岩出市産のデラウェアも取り入れる予定です。



【新メニュー】

「厚揚げとたけのこの中華炒め」
・・・豚肉、たけのこ、厚揚げなどを炒め、オイスターソースを使った中華風の味付けで仕上げた料理です。

「ハニーレモンチキン」

・・・揚げた鶏肉に、はちみつレモン風味のソースをかけて作ります。