

給食だより 6月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和6年5月31日

6/3~6/7 朝ごはんを見直そう週間です

6月3日(月)から6月7日(金)は「朝ごはんを見直そう週間運動」を実施します。

本週間の目的は、食に関する正しい理解と関心を高め、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけることです。

朝食を食べたか、野菜を食べたか、汁物を食べたか等、朝食や生活習慣に関するアンケートを行いますので、ご協力をお願いします。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

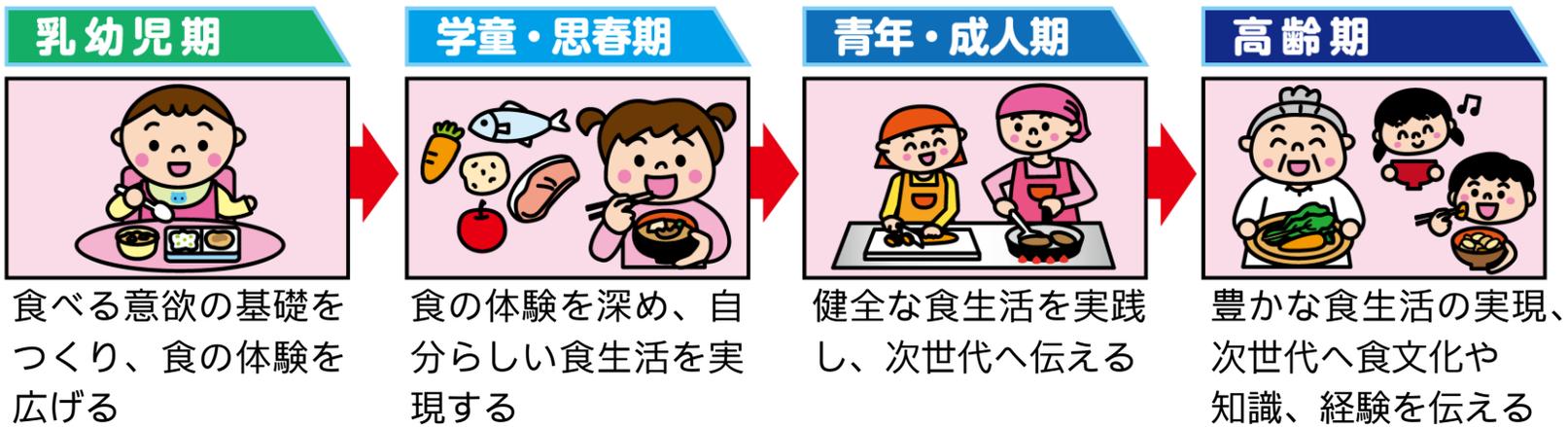
食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 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
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



ライフステージ別に見る食育の取り組み



給食レシピ

みそかんぷら

【材料(2人分)】

| | |
|------------|--------|
| じゃがいも(子いも) | 100g |
| 揚げ油 | 適宜 |
| みそ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 水 | 小さじ1/2 |

- 【作り方】
- ①じゃがいもは子いもを使用する。子いもがない時はじゃがいもを一口大に切る。
 - ②みそ、砂糖、酒、みりん、水を煮立てる。
 - ③①を低温の油でじっくりと中まで火が通るまで揚げる。
 - ④②と③を混ぜ合わせる。

6月給食だより

【児童用】

※おうちの人といっしょに読みましょう。



がつよつか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

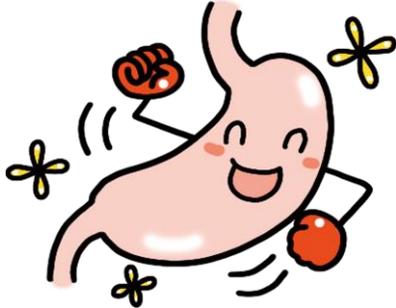


おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

よくかむと どんないいことがあるの?



むしば よぼう
虫歯を予防する!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



た 食べすぎを防ぐ!



きおくりよく たか
記憶力を高める!



うんどうのうりよく はつき
運動能力を発揮できる!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



リラックスできる!

じぶんでちょう かつよう うんどう しょく せいかつ しゅうかん みなお 自分手帳を活用して「運動」「食」「生活」習慣を見直しましょう



4年生以上に自分手帳が配布されています。自分手帳は一人ひとりが体力や健康に関心を持ち、運動習慣や食習慣、生活習慣をよくするきっかけとなるよう作成されました。食生活22～24は「朝食を見直そう」のページです。記入してみましょう。

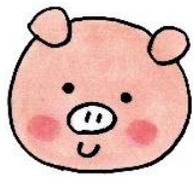
| 4年生 朝食を見直そう | |
|-------------------|--------------------------|
| Search 朝食の内容は | 食生活10～11、18～21を参考にしよう |
| 項目 | 月 日 6月 11日 |
| 主食 | ごはんやパンなどの主食を食べた。 |
| 主菜 | 肉・魚・卵・豆腐・乳製品を一つは食べた。 |
| 副菜 | 野菜料理を食べた。 |
| 汁物 | みそ汁やスープなどの汁物を入れた。 |
| Plan! わたしが見直すところは | 朝食の内容を見直して、健康を促すよう工夫しよう。 |
| 6月 | 11日 |
| Do 朝食カレンダー | 食べた日とチェックしよう。 |
| 項目 | 月 日 6月 11日 |
| 主食 | |
| 主菜 | |
| 副菜 | |
| 汁物 | |
| Check 家族でチェック | 朝食の内容を見直して、健康を促すよう工夫しよう。 |
| 6月 | 11日 |

6/10～6/14 ちさんちしょうしゅうかん 地産地消週間です。～ふくしまの食べ物を食べよう～

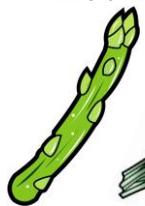
地産地消とは地元の生産物を地元で消費することです。地元の食べ物はおいしくて栄養まんちです。ふくしまの食べ物を食べて、生産者をおうえんしましょう!



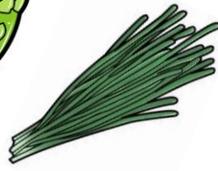
ぎゅうにゅう
牛乳



にく
ぶた肉



あすぱらガス
アスパラガス



にら
にら



トマト
トマト



なめこ
なめこ



もも
もも