

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。

<p>体の調子をととのえる 野菜、くだものなど</p>	<p>筋肉や血をつくる 汁物・飲み物など</p>
<p>パワーのもと ごはん・パンなど</p>	<p>汁物・飲み物</p>



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



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>豊かな食生活の実現、次世代へ食文化や知識、経験を伝える</p>

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

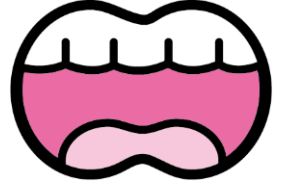


【児童用】

※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!

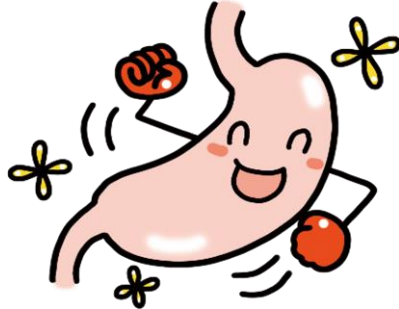


おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

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!



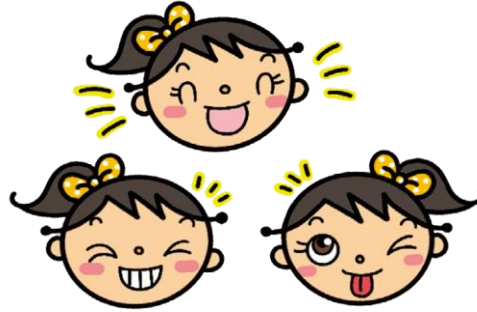
た 食べすぎを防ぐ!



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。

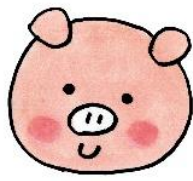
4年生 朝食を見直そう	
Search 朝食の内容は	食生活10～11, 18～21を参考にしよう
項目	月 日 6月 11日
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。
主菜	肉・魚・卵・豆腐・乳製品を一部は食べた。
副菜	野菜料理を食べた。
汁物	みそ汁やスープなどの汁物を入れた。
Plan! わたしが見直すところは	1つだけ見直したいところを記入しよう。
6月	11日
Do 朝食カレンダー	食べたところを○でマークしよう。
項目	月 日 6月 11日
主食	
主菜	
副菜	
汁物	
Check 家族でチェック	朝食の記録は家族みんなで確認することが大切です。
6月	11日

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～

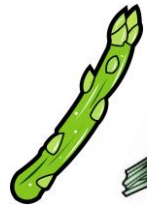
地産地消とは地元の生産物を地元で消費することです。地元の食べ物はおいしくて栄養まんてんです。ふくしまの食べ物を食べて、生産者をおうえんしましょう!



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