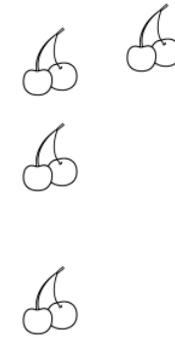


平成25年

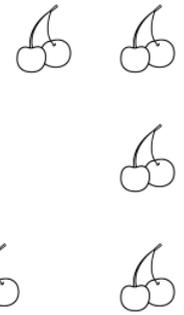
きゅうしょくだより6月

家庭配布用

桜小学校



<6月の給食の目標>



- よくかんで食べよう。
- 朝食を食べよう。

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食生活について見直してみましよう。

朝食について見直そう

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

また、朝食の内容を見直すとともに、栄養バランスがとれた朝食メニューを考えたり、家族といっしょに朝食作りの手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましよう。

朝食づくりのポイントとは？

朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。

主食・主菜・副菜・汁者をそろえよう！

主食 ごはん・パン・めん類など

炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。



主菜 肉・魚・卵・豆など

たんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



副菜 野菜・いも・海藻など

ビタミンや無機質、食物センイを多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



汁もの・飲み物

水分や野菜を補うことができます。



プラスもう一品

くだもの 新鮮な果

物には体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。



「朝食について見直そう週間運動」を実施します。

福島県教育委員会では、子どもたちが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付けることができるよう、6月の食育月間に「朝食について見直そう週間運動」を実施します。

そのため、桜小学校でも6月24日から30日の1週間で「朝食について見直そう週間」とし、朝食の大切さを呼びかけたいと思います。ご家庭でも、ぜひこの機会に朝食の大切さを改めて見直し、家族みんなで朝食をとるようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん調査を実施します。

6月24日～30日の「朝食について見直そう週間」に「早寝・早起き・朝ごはん」の調査を行います。なお、調査結果は「給食だより」等でお知らせいたします。

交流給食を実施します。

食事の雰囲気に変化を持たせ、異学年で会食することにより、食事の楽しさや喜びを味わわせ、思いやりの心を育てることを目的として、今年度も交流給食を行います。今年度は、6月、11月、2月に実施する予定です。今回は、6月28日（金）に第1回目を行います。

兄弟学級で交流します。

・1年生と5年生 ・2年生と4年生 ・3年生と6年生

交流給食の日には、決まった人数の児童が兄弟学級に移動して給食を食べます。仲良く交流できるように、楽しみにしてください。

食中毒に気をつけましょう！

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生します。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えても、味やにおいではわかりません。予防に努めることが大切です。

こんなことに気をつけましょう。

消費期限表示のあるものは、よく確かめてから購入しましょう。



食中毒予防の3原則

つけない



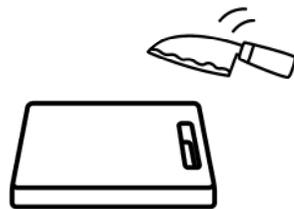
食事の前、調理の前にはせっけんで手を洗いましょう。



加熱するものは、中までしっかり火を通してから食べましょう。調理したら、なるべく早く食べきましょう。



まな板や包丁は肉・魚などの加熱するものと加熱しないものに分けて使い、そのつどしっかり洗浄・殺菌しましょう。



ペットボトルの飲料は飲みきれるサイズのものをを選び、開封したら早めに飲みきりましょう。



やっつける



6月は食育月間です

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生きる上での基本で知育・徳育・体育の基礎ともなるものです。さまざま経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる力を育てていくことが食育の大きな目標です。

学校でも食育を推進していきます。ご家庭でも「食」についての正しい知識を身につけるために、日常生活の中でいろいろと見直してみましょ。

5月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参（徳島、静岡、千葉）、にら（栃木）、パセリ（茨城、千葉）、ほうれん草（千葉）、小松菜（茨城）、アスパラガス（福島県会津）、ピーマン（茨城）、きぬさや（栃木）ミニトマト（熊本）、玉ねぎ（北海道、佐賀、和歌山）、キャベツ（神奈川）、かぶ（栃木）、大根（茨城）、ごぼう（青森）、セロリ（静岡）、もやし（福島県郡山市）、ねぎ（埼玉、茨城、群馬、鹿児島）、生姜（高知）、にんにく（青森）、じゃがいも（鹿児島、長崎）、さといも（千葉）、冷凍さやいんげん（北海道）、冷凍コーン（北海道）、冷凍えだまめ（北海道）、しめじ（宮城）、えのき茸（新潟、北海道）、サマーオレンジ（神奈川）、ジュシーフルーツ（愛媛）、冷凍だいず（北海道）、エリンギ（長野）、納豆（北海道）、生わかめ（三陸）、かえり煮干し（瀬戸内）、いか（北海道、チリ）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、豚肉（群馬、山形、宮城）、無添加ベーコン（栃木、岩手）、無添加ハム（青森）、鶏卵（栃木）、ヨーグルト（愛知、岡山）、調理用牛乳（山形）、牛乳（福島）、学校給食米（郡山市24年産）

cook*cook*cook*cook*cook*cook*cook*cook

<みそかんぱら>

1日のこんだてから

材料（4人分）

じゃがいも（小いも）・・・300g
揚げ油・・・・・・・・・・適量

みそ・・・・・・・・大さじ1
さとう・・・・・・・・大さじ1・1/2
酒・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1/2

- ① じゃがいもは皮つきのままきれいに洗い、水気を切る。
- ② じゃがいもを油で揚げる。
- ③ 酒とみりんのアルコール分をとばし、砂糖とみそをあわせ、②のじゃがいもをからめる。