

# きゅうしょくだより

令和4年(2022年)6月  
牧野小学校

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

**食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！**

**日々の「食べることを見直してみませんか？」**



平成17年(2005年)に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

## 食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の  
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

2



好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

こんげつ  
今月の  
おはなし給食

「うどんのうーやん」

岡田よしたか 作 ブロンズ新社



～どんなおはなし？～

うどんのうーやんが、かつ井など様々な食べ物と出会いながらきつねさんに土産を届ける話です。

6月8日(水)の給食では、うどんのうーやん(きつねうどん)をつくります。お楽しみに！



おきなわ  
沖縄そば

～給食のこんだてより～



ざいりょう  
材料(5人分)

- 焼豚…50g
- かまぼこ(薄切り)…50g
- にんじん(いちょう切り)…50g
- 青ねぎ(小口切り)…25g
- 中華麺(沖縄そば)…150g
- だし昆布…10g
- 削り節…10g
- ★豚骨スープ…25g
- (中華だしの場合小さじ2)
- ★濃口しょうゆ…大さじ1・1/3
- ★料理酒…小さじ1
- ★みりん…小さじ1/2
- ★塩…少々
- ★水…600cc

《作り方》

- ①削り節・だし昆布でだしをとる。
- ②沸騰しただしに、焼豚を入れる。
- ③にんじんを入れてあくをとり、★を入れる。
- ④かまぼこ、直前にゆでた中華麺(沖縄そば)、青ねぎを入れて仕上げる。



※給食の量の基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

6月23日の『沖縄慰霊の日』にちなみ、沖縄県の郷土料理である『沖縄そば』を給食で提供します。