

給食だより 6月

れいわねん がつ
令和4年6月
ひらかたしりつななかみやしょうがっこう
枚方市立中宮小学校



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

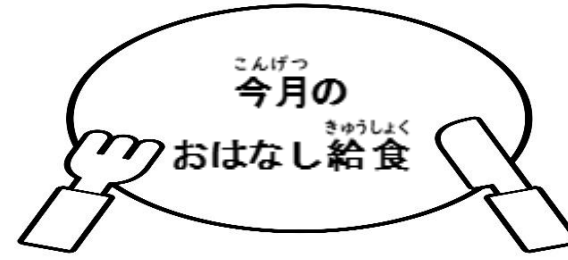


知っていますか？ 食生活指針

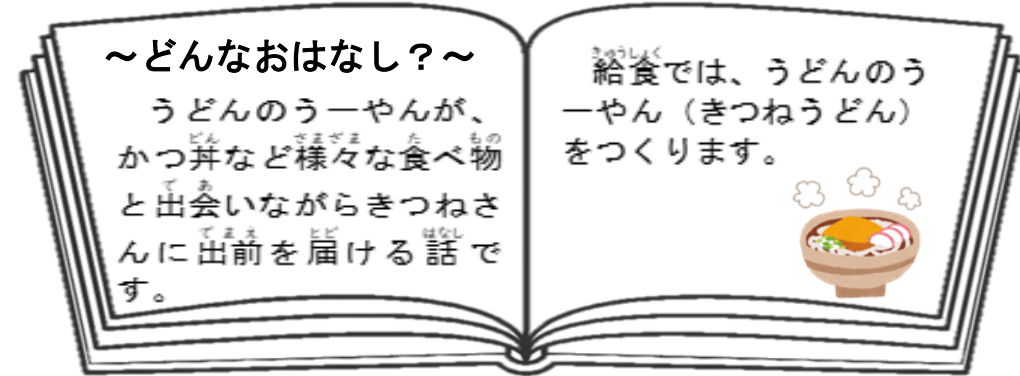
食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p>

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



「うどんのうーやん」
おかだ さく ぶんしや
岡田よしたか作 ブロンズ新社



ざいりょう ぶんじん
材料 (5人分)

沖縄そば

～給食のこんだてより～



《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。

※給食の量を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。