



きゅうしょくだより

令和4年6月
小倉小学校

※おうちの人といっしょに読んでくださいね。

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時期です。食事の前の手洗いやうがい、食品の保存など、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

食べること=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?



食育は、知育・徳育・体育の土台となります。ご家庭での食事時間に、できることから始めてみてください♪

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せていますか?

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?

小倉小 6月の給食目標

「たくさん食べて、元気な体を作ろう」

エネルギーのもとになる

体をつくるもとになる

体の調子をととのえるもとになる

黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べよう!
給食カレンダーも参考にしな。



沖繩そば

~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(沖繩そば)、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『沖繩慰霊の日』にちなみ、沖繩県の郷土料理である『沖繩そば』を給食で提供します。



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(沖繩そば)...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