

きゅうしょくだより

令和5年6月
枚方市立船橋小学校

※おうちの人といっしょに読みましょう。

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしやすい日が増えます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。

しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、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。

家庭で取り組みたい「食育」



<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

6/4~6/10
歯と口の健康週間

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達を促進する

栄養の吸収がよくなる

大豆と野菜のトマトにこみ



～給食のこんだてより～

昨年度の給食コンテストで入賞した、平野小学校の児童が考えた献立です。テーマは、「おかわりしたくなる豆料理」でした。色とりどりの野菜を入れ、色合いを考えた力作です！

材料 (5人分)
鶏肉 (1cm角) … 80g

にんにく (みじん切り) … 少々
大豆 (水煮) … 40g
人参 (いちょう切り) … 40g
黄色パプリカ (色紙切り) … 30g
アスパラガス (1cm) … 20g
トマト缶 … 30g
鶏がらスープ … (ペーストタイプで) 5g

《作り方》

- ①パプリカ、アスパラガス、人参はさっとゆでておく。
- ②フライパンに油を入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③そこに鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ④大豆を入れて炒める。
- ⑤トマト缶を入れて酸味がとぶまで炒め、①の人参を入れてさらに炒める。
- ⑥鶏がらスープ、トマトケチャップ、砂糖、こいくち醤油を入れて味を調え、①のパプリカ、アスパラガスを入れて煮たら出来上がり。

※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。