



給食だより

川本南小学校
平成28年6月

6月は食育月間

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育を推進することになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。

食育ってなんだろう??

- ☆ 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です。
- ☆ さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを目指しています。



- ★ 家族で食卓を囲みましょう。
- ★ 「早寝、早おき、朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
- ★ いっしょに食事のしたくをしましょう。
- ★ 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう。

給食献立から 肉じゃがのトマトに6月6日(月)実施 をつくってみましょう。

材料 1人分

豚こま肉	20g	赤ワイン	1g
じゃが芋	60g	合成清酒	1g
玉ねぎ	20g	水	8g
にんじん	15g		
枝豆むきみ	5g		
トマト缶ホール	25g		
オリーブ油	1g		
食塩	0.1g		
こしょう	0.01g		
スープストック	0.5g		
こいくちしょうゆ	4.5g		
三温糖	2.5g		

- ① 玉ねぎはスライス、じゃが芋は厚めのいちよう切りに、にんにくはみじん切りにする。にんじんはいちよう切りにする。えだまめはゆでておく。トマトはつぶしておく。
- ② なべにオリーブ油をいれ、にんにくのかおりを出し、肉をいれて炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、じゃが芋の順でいためる。水を入れてにて、具がやわらかくなったら、トマト、調味料をいれて味をととのえる。
- ④ 最後に枝豆をいれる。



食中毒に注意!



食中毒予防の3つの原則

- ① 菌をつけない
…食事を作る前には必ず手洗いを! 調理用具も使用前によく洗う。
- ② 菌を増やさない
…作ったものはなるべく早く食べる。保存は冷蔵庫へ。
- ③ 菌をやっつける
…加熱調理するものはよく火を通す。調理後はすぐ食べるようにする。

梅雨の季節は食中毒の季節でもあります。家庭でもカンピロバクターによる食中毒が増えています。鶏肉など生ものはしっかり加熱してください。(バーベキューなどの野外の行事にも注意してください!)



丈夫な歯を作りましょう!

6月1日 ~ 30日まで
歯と口の健康月間です

よくかんで食べると、いいこといっぱい!

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する。
- 脳を刺激し、頭の働きをよくする。
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる。
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。
- だ液がたくさんでて、むし歯を予防する。
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする。

「かみかみ給食」を取り入れています。その中から

- 3日 かみかみきんぴら
- 6日 こまつなとじゃこのいりに
- 15日 ソイどん
- 24日 だいずとごぼうのかりかりあげ
- 29日 じゃが芋のきんぴらになどがあります。

