

給食だより6月号

心と体に栄養を!

給食だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にさせていただくことを目的としています。

桶売小学校給食室



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



6月は食育月間です。「食育基本法」が制定されて、今年で13年になります。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。



「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- 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。



一日のはじまりは朝ごはんから



朝ごはんをしっかりと食べると…

脳に栄養!
学習力アップ



体温上昇!
活動力アップ



腸が目覚める!
朝からスッキリ



栄養バランスのよい朝ごはん ～朝ごはんには野菜を食べよう～

朝ごはんは、とにかく何かを食べればよいわけではありません。主食・主菜・副菜・汁物+果物・乳製品をそろえた献立が理想的です。朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごしましょう!



給食メニュー紹介

<材料(4人分)>

大豆水煮 80g
片栗粉 大さじ3
あげ油 適量

みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ2
炒りごま 小さじ2

豆みそ

<作り方>

1. 大豆に片栗粉をまぶし、150℃くらいの低温の油でじっくりカリカリに揚げる。
2. タレの材料を合わせて加熱する。
3. 大豆がカリカリになったらタレをからめ、仕上げにごまをまぶす。

※材料は給食の分量です。調節して作ってください。



ごはんのおともになるカミカミメニューです。大豆がカリカリになるまで揚げるのがポイントです。大豆から気泡が出てなくなるまでじっくり揚げてください。