

給食だより

2023

6月

三島市立錦田小学校

6月の栄養目標 健康な骨と歯を作ろう

○6月は「食育月間」です！

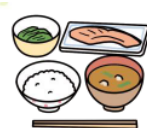
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。子供の食育は、学校・家庭・地域などが連携して進める必要があります。

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう！



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身につけましょう。

バランスのとれた食事をしましょう！



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また、栄養のバランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

規則正しい食習慣で、望ましい生活リズムを作りましょう！



朝ご飯をしっかりと、早寝早起きを実践することで、生活リズムを作りましょう。

食べ物を大切に、感謝して食べましょう！



自然の恩恵や食に関わる人々の様々な努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食糧問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう！



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり理解しましょう。

よくかんで食べると、歯にいいことがいっぱい

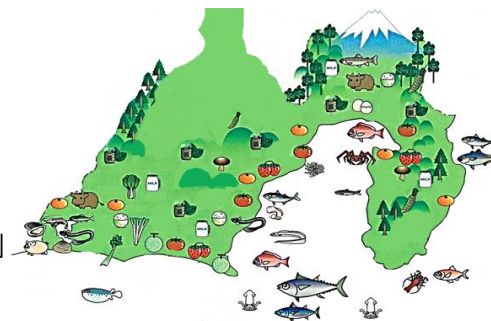


かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

★ふるさと給食週間★

6月19日～23日は「ふるさと給食週間」です。「ふるさと給食週間」は、地元でとれた食材を地元で消費すること（地産地消）で、三島の食文化や伝統料理に親しむ機会をつくるのが目的です。

学校給食では、三島産の「じゃがいも」「こまつな」「葉ねぎ」「玉ねぎ」などを取り入れた献立を提供します。お楽しみに♪



献立紹介 オニオンスープ

〈材料 4人分〉

油	小2
ベーコン	20g
たまねぎ	200g
にんじん	10g
水	500cc
コンソメスープの素	1個(5g)
塩	小1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小2/3
パセリ	少々

〈作り方〉

- ① ベーコン、人参は千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンをよく炒める。
- ③ たまねぎを入れ、きつね色になるまでよく炒める。
- ④ にんじん、水を入れて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調える。
- ⑥ にんじんがやわらかくなったら、みじん切りにしたパセリを入れる。