

給食だよい

2025
6月
三島市立錦田小学校

家の人と読んでください 《6月の栄養目標 健康な骨と歯をつくろう》

6月は「食育月間」

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。子どもの健康づくりに、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。子どもの食育では学校、家庭、地域などが連携して進めることが必要です。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解し伝える事ができる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 一緒に食べたい人がいる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



「健康になるために何を食べる?」「食べるって楽しい!」「感謝して食べよう!」

6月の食育月間に食事や食生活を振り返ってみませんか!?

ふるさと給食週間

6月16日～20日は「ふるさと給食週間」です。

「ふるさと給食週間」とは、地元でとれた食材を地元で消費すること（地産地消）で、三島の自然や食文化等についての理解を深めることなどが目的です。6月の給食では、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。



□□かむ力□□

「よくかんで食べていますか?」

「よくかんで食べると何かいいことがあるんですか?」

「ひみこののはがいーぜ、よくかむ8大効用があるんです。」



ひ……肥満予防 み……味覚の発達 こ……言葉の発音はっきり

の……脳の発達 は……歯の病気予防 ガ……ガン予防



いー……胃腸快調 ゼ……全力投球

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。これらの食品を日々の食事に取り入れ、よくかんで食べましょう。



献立紹介

<材料 4人分>

小松菜	100g
ごま油	小さじ1
ぶたこま切れ	75g
砂糖	5g
醤油	25g
酒	15g
塩	5g
米	2合
麦	25g

中華菜飯

<作り方>

- ① 米をとぎ、ザルにあげておく。
- ② 小松菜を3センチの長さに切り、下ゆでする。
- ③ ごま油で肉を炒め、調味料を入れて肉に味がついたら、小松菜を入れてさらに煮る。
- ④ 炊飯器に③の煮汁と水を2合の線まで入れ、さらに③の具も乗せて炊きあげる。