

給食だより

2024

6月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

6月の栄養目標 健康な骨と歯を作ろう

◆6月は「食育月間」です！◆

毎月19日は「食育の日」毎年6月は食育月間と定められています。

食育は知育・徳育・体育の基礎といわれており、学校・家庭・地域などで連携して進めることが必要です。

家庭でも何かできることを実践してみましょう。



□みんなで一緒に楽しく食事

一緒に食事をする事で食事の場がコミュニケーションの場になります。一緒に食べることで食の楽しさを実感し、食事のルールを学べます。



□「早寝・早起き・朝ごはん」

寝る・起きる・朝ごはんを食べることがいつも決まった時間にできると、体内時計がリセットされて生活リズムが整います。子どものうちから規則正しい生活をする事がとても重要です。



□「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切に

家庭の食卓でも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？自然の恵みやいのちをいただくことに感謝の気持ちをもちましょう。



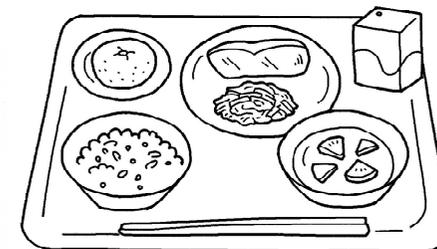
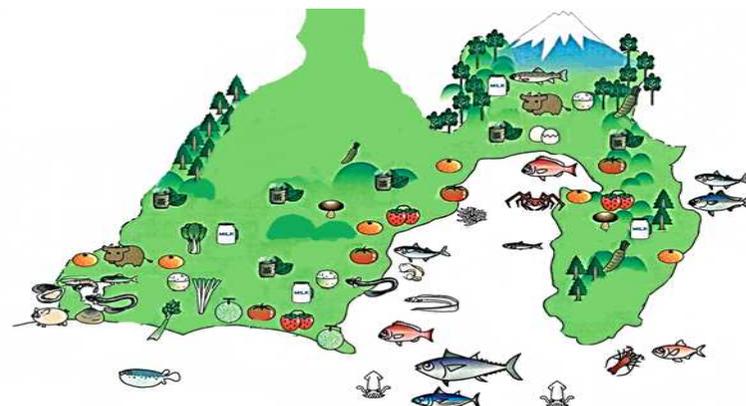
□バランスのとれた食事をする

主食・主菜・副菜をそろえる。和食を意識する。魚・肉・野菜・豆・海藻・乳製品・いも類など、さまざまな食品をとるように心がけると栄養バランスが整いやすくなります。



◆6月 3日～7日はふるさと給食週間です！◆

給食では、地元でとれた食材を地元で消費すること（地産地消）で、地元の自然や食文化等についての理解を深めることを目的に、「ふるさと給食」「ふるさと給食週間」を設定しています。静岡県産の食べ物や三島の生産者さんが作った「葉ねぎ」「玉ねぎ」などを取り入れた献立を提供する予定です。探してみてください。



..... 献立紹介 ジャガイものそぼろ煮

〈材料 4人分〉

じゃがいも 300g
揚げ油 適量

だし汁 1/2カップ
しょうが 1片
豚ひき肉 60g
玉ねぎ 80g
にんじん 20g
グリルピース 20g

さとう 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1

片栗粉 小さじ1
水 大さじ1

〈作り方〉

- ① ジャガイモ、にんじんを厚いちょう、玉ねぎをうす切り、しょうがをみじん切りにする。
- ② ジャガイモを素揚げにする。
- ③ だし汁に、しょうが、ひき肉を入れ、火にかけほぐす。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加える。
- ⑤ 調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 下ゆでしたグリルピース、②のじゃがいもを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

