



6月給食だより



令和6年度
砺波市学校給食センター

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6/4~6/10
歯と口の健康週間

食べるときに**注意**が必要な食品

<p>球形のもの・つるつるしたもの</p>	<p>粘着性が高いもの・た液を吸うもの</p>
-----------------------	-------------------------

★歯の生えかわりがよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

給食のメニュー簡単レシピ

トマトと卵のスープ (6日の給食に登場します!)

材料

とり肉…40g	コンソメ…小さじ1
玉ねぎ…120g	しょうゆ…小さじ1
にんじん…40g	片栗粉…小さじ1
白菜…80g	塩・こしょう…少々
コーン…40g	パセリ粉…少々
トマト缶…80g	
卵…2個	

作り方

- ① とり肉は1cm幅、トマト缶は1cm角、白菜、たまねぎ、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に水と、にんじんを入れて火にかける。
- ③ とり肉、玉ねぎ、トマト缶、コーンを加える。コンソメ、塩・こしょう、しょうゆを入れて味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を入れる。
- ⑤ パセリ粉を入れて仕上げる。