

給食だより



令和5年度
6月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？」



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

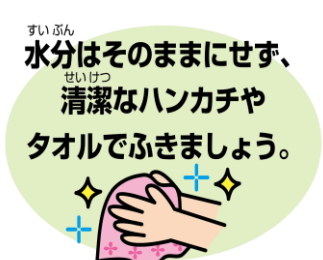
食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



☆キャベツのスープレシピ☆

《材料》 4人分	《下処理》	《作り方》
水 3カップ(600cc)		①鍋に油を入れてごぼうをよく炒める。
炒め油 小さじ1		②ベーコンを入れてよく炒める。
ごぼう 1/3本	ささがき	③鍋に水を入れ、にんじん、エノキ、キャベツを入れて煮る。
ハーフベーコン 2枚	短冊切り	④調味料を加える。
にんじん 1/4本	千切り	④味を調えて最後にしょうがを入れる。
エノキ 1/2パック	1/3カット・ほぐす	
キャベツ 1/6個	短冊切り	
コンソメ 小さじ2	調味料	
しょうゆ 大さじ1		
塩 少々		
こしょう 少々		
しょうが ひとかけ程度	千切り	
(※しょうがチューブ4cmくらい)		

給食のキャベツのスープは、ごぼうやしょうがを入れて風味づけをしています。白菜やもやしなど冷蔵庫にあるもので代用できます。

