6月 給食だより

令和6年6月
小山市立間々田小学校

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

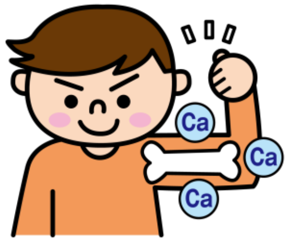
食育とは…

（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して「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

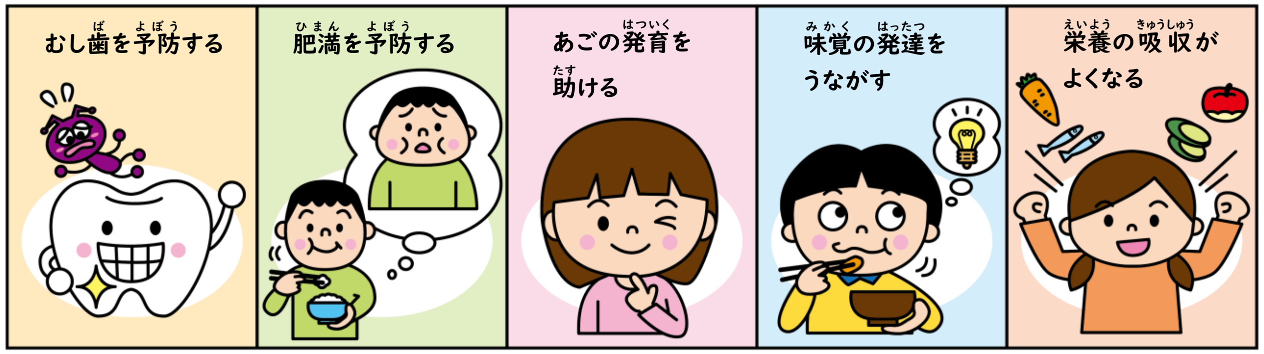
「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



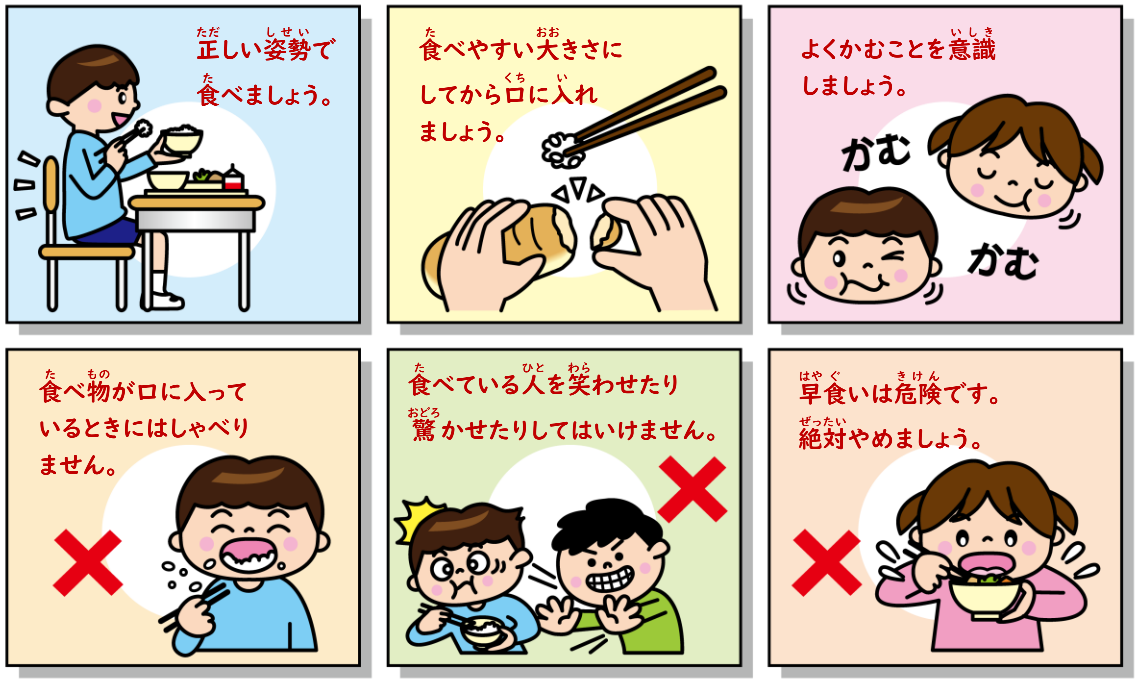
6月4日から10日の1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃から よくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



給食ニュース

今年は、フランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されるにともない、世界各国の料理を取り入れた「オリパラ給食」を実施します。給食を通して、世界の食文化を学び、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとしています。

第2回目の今月は、パラリンピックで金メダルの数が1番多い中国です。

献立は、ジャージャー麺、牛乳、中華和え、ワンタンスープ、フルーツ杏仁です。

給食レシピ紹介

6月3日かみかみ献立より

【切り干し大根のはりはりづけ】

〈材料〉4人分

- 切干大根… 15g
- 水菜 … 40g
- にんじん … 20g
- きゅうり … 40g
- ★砂糖 … 大さじ1
- ★しょうゆ … 大さじ1
- ★酢 … 小さじ1と1／2
- ★みりん … 小さじ1／2

〈作り方〉

①切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
水菜は3cmに切り、にんじんときゅうりは千切りにする。
②切り干し大根とにんじんをゆでる。
③★を小鍋に入れ、弱火で煮きって冷ます。
④切り干し大根、水菜、にんじん、きゅうりを★で和えて、できあがり。