

6月給食だより

令和4年度

6月号 清瀬第五中学校



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して、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？

食べること=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？

何個☑

出来ますか？

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

～6月献立紹介～



10日(金) 山梨県 「与一汁」・・・

「浅利与一」

平安時代後期から鎌倉時代前期にかけて活躍しました。

浅利与一



©中央市

山梨県中央市豊富地区の弓の名手「浅利与一」にちなんで名付けられた料理です。

大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と小麦粉を練って作るお団子が入っています。

15日(水) インドネシア料理 ○ナシゴレン・・・

インドネシア版チャーハン。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒める、という意味があります。



○ソト・アヤム・・・ 鶏肉が入ったスパイシーなスープ。インドネシア・バリ島で人気の屋台料理だそうです。

○ガドガド風サラダ・・・ ピーナッツソースがかかったサラダ。給食ではピーナッツの代わりにごまを使います。

20日(月) 沖縄県料理 ... シシジューシーやゴーヤーチャンプルーなど沖縄県を代表する郷土料理を作ります！



☆4日～10日は「歯と口の健康週間」です。噛み応えのある料理が多く登場します！

するめいかが入った「かみかみサラダ」を作ります。



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)

参考文献:学校給食5月号