



6月給食だより

令和6年度6月号
清瀬市立清瀬第四中学校



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



「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>

「食べる力」を育てるために・・・四中の取り組み

1. 成長期の体作りに大切な栄養素を補えるよう、学校給食摂取基準に基づいて栄養価計算をし、献立を作成しています。
2. お昼の放送では、その日の献立や使われている食材について等、栄養士が書いた原稿を放送委員会の生徒が読み、食に関する情報を発信しています。
3. 昨年度からは家庭科の調理実習も復活し、実用的な調理方法について学んでいます。
4. 毎日クラスでの給食準備や後片付け、そして食事することを通して、公共の場でのふるまいを知る機会となります。
5. 毎月19日「食育の日」には地場野菜を使用した和食の給食を提供しています。また日本全国の郷土料理を給食に取り入れ、日本の食文化に触れる機会を作っています。
6. 校内に給食室があることで、作る人をより身近に感じることができます。学校ホームページでも調理室内の様子を掲載しています。

6月4日～10日は

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 です!



よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



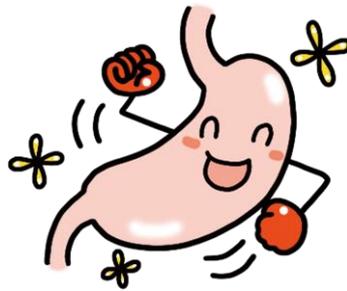
むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



運動能力をフルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!

出典：学校給食5月号 食育フォーラム6月号

作ってみませんか? 給食レシピ

切干大根のサラダ

材料 (4~5人分)

- | | |
|------------------|-------------|
| • 切干大根…20g | 【ドレッシング】 |
| • 人参 …20g | • ごま油 …小さじ2 |
| • 小松菜 …60g (約1本) | • 砂糖 …小さじ1 |
| • キャベツ…60g (約1枚) | • 酢 …大さじ1 |
| • 鶏むね肉…30g | • しょうゆ…小さじ1 |
| | • みりん …小さじ1 |
| | • 塩 …ひとつまみ |

作り方

- ① 鶏むね肉はゆでて、手でさいておく。
- ② 切干大根は戻して食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で1分程度ゆでて水気をきっておく。
- ③ 人参とキャベツは千切り、小松菜はざく切りにしておく。
- ④ ③の野菜を固いものから順にゆで、水気をしぼっておく。
- ⑤ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ サラダの材料を全て合わせてドレッシングであえる。

★鶏むね肉をツナに変えてもおいしいです。

★ドレッシングは市販のものなら中華ドレッシングがよく合います。

職員室後方の廊下にレシピのリクエストボックスを設置しました。給食に出たメニューでレシピを知りたいものがあったら、用紙に書いてリクエストしてください!