

みんなで大いただきます



～きゅうしょくセンターだより～

令和4年（2022年）6月
城陽市立学校給食センター 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？

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



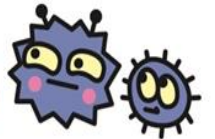
行事食や郷土料理を取り入れる

昔から受け継がれてきた食文化を伝えていきましょう。



てあら しょくちゅうどく びょうきよぼう きほん

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、コロナウイルスなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

てあら 手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましよう

食事やおやつの前



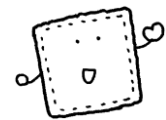
外から帰った時



料理をする前



トイレの後



手洗いの後はきれいなタオルやハンカチでふきましよう！



「おひさまパワーいっぱい」のおはなしをしました！

「おひさまパワーいっぱい」の紙芝居で1年生に授業をしました！お話を聞いた後は、おひさまパワーを感じながら給食を食べました。

「これからは苦手な野菜をがんばって食べようと思う」という感想を発表してくれた児童もいました。毎日、楽しい給食時間になるよう、給食センターから、おひさまパワーいっぱいの、おいしい給食を届けたいと思います！



おひさまパワー！



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



がつしやうよてい じょうようさん やさい 6月使用予定の城陽産野菜

いのうえ 井上さん

あお 青ねぎ (33kg)
キャベツ (387kg)
にんじん (50kg)

よしおか 吉岡さん

あお 青ねぎ (125kg)
そがわ 十川さん
たまねぎ (368kg)

うえだみきお 植田幹夫さん

たまねぎ (130kg)
きむら 木村さん
トマト (181kg)

にしむらみつひろ 西村光弘さん

たまねぎ (60kg)

たねむら 種村さん

たまねぎ (80kg)

たけしま 竹島さん

にんじん (309kg)

たばた 田畑さん

たまねぎ (234kg)

おくむら 奥村さん

たまねぎ (50kg)



じもと 地元でとれた野菜は、
しんせん 新鮮でとってもおいしく、
えいよう 栄養も愛情もたっぷりです。

作ってみよう！旬の食材を使った献立♪

枝豆ごはん

6月23日のメニュー☆



<材料>ごはん2合分(約4人分)

精白米 2合(300g)
むき枝豆 30g
塩 小さじ1/4
炊き込みわかめ 3g

<作り方>

- ① お米を研いで、水に漬けておく。
- ② 枝豆はさっと茹でて、さやから取り出す。
(生では取り出しにくい場合加熱する。電子レンジでも可)
- ③ ①に②の枝豆と塩を入れて、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、炊き込みわかめを入れて混ぜる。

枝豆が美味しい季節が近づいてきました。そのまま食べても美味しいですが、ごはん炊き込んでも香りと食感が良く楽しめます♪枝豆には食物繊維やたんぱく質が豊富！旬の時期にはたくさん食べていただきたい食材です。炊き込みわかめが無ければ、塩を小さじ1/3追加してください。

6/4~6/10

はくち けんこう しゅうかん 歯と口の健康週間

はくち びやう きふせ しょくせい かつ 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむことは、全身の健康につながります！</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べ</p> <p>だらだら食べは虫歯のもとです。おやつの際にお茶を飲むと◎。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>毎食後にみがくのが理想です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がけ</p> <p>カルシウムやたんぱく質、骨形成に関わるビタミンをとりましょう！</p>
--	--	--	---

6~10日にかみかみ献立を実施！

6日 みぞカツバーガー



かまずに飲み込みがちなハンバーガーも、かために揚げたチキンカツとシャキシャキキャベツと組み合わせることで、かみかみメニューに変身です！

7日 筑前煮

にんじんやごぼうなどの根菜類、こんにやくやさつまあげなど弾力のある食材で、かむ回数アップです！家で作る時は大き目に切っても良いですね♪



8日 かつおの揚げ南蛮漬け

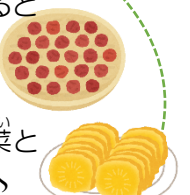
かつおやまぐろなど赤身の魚は、火を通すことでかみごたえが生まれます！しっかりと、あごの力をきたえましょう♪



食物繊維が豊富な切干大根とぜんまいが入ったピピンバです。切干大根には歯の材料になるカルシウムもたっぷり！

9日 切干大根入りピピンバ

酸っぱい梅干しも、ごはんと一緒によくかんで食べるとおいしく感じます。たくあんのパリパリした食感もかむ回数アップにぴったり！野菜と一緒においしく食べられます♪



10日 梅ごはん・たくあん和え