



給食だより

川本南小学校
平成27年6月

6月は食育月間

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育を推進することになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。

食育ってなんだろう??

- ☆ 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。
- ☆ 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を目指しています。

できることから
はじめよう!



- ★ 家族で食卓を囲みましょう。
- ★ 「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
- ★ いっしょに食事のしたくをしましょう。
- ★ 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう。

給食献立からホイコーロー（回鍋肉） 6月10日（水）実施 をつくってみましょう。
一度火を通した肉を再び鍋に返すことが料理名の由来です。

材料 1人分

・豚もも肉	35g	・トウバンジャン	0.2g
・しょうゆ	0.5g	・ごま油	0.7g
・さけ	0.5g	・しょうゆ	4.5g
・キャベツ	60g	・さとう	1.1g
・長ねぎ	10g	・あかみそ	2g
・たけのこ水煮缶	10g	・さけ	1g
・赤ピーマン	4g	・テンメンジャン	1g
・青ピーマン	3g	・でんぷん	0.8g
・しょうが	0.2g	・水	2g
・にんにく	0.1g		

- ① キャベツ、たけのこは短冊切り、ねぎは斜め切り、ピーマン千切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。キャベツは固めにゆでて、水気を切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。ごま油で生姜、にんにくを炒め、トウバンジャン、豚肉を加えて、さけ、しょうゆを入れる。たけのこ、ねぎ、ピーマンをいれてさらに炒め、Aの調味料を加える。キャベツをいれ、水ときでんぷんでとろみをつける。



食中毒に注意!



食中毒予防の3つの原則

- ① 菌をつけない
…食事を作る前には必ず手洗いを! 調理用具も使用前によく洗うといいです。
- ② 菌を増やさない
…作ったものはなるべく早く食べる。保存は冷蔵庫へ。
- ③ 菌をやっつける
…加熱調理するものはよく火を通す。調理後はすぐ食べるようにする。

梅雨の季節は食中毒の季節でもあります。家庭でもカンピロバクターによる食中毒が増えています。鶏肉など生ものはしっかり加熱してください。(バーベキューなどの野外の行事にも注意してください!)



丈夫な歯を作りましょう!

6月1日 ~ 30日まで
歯と口の健康月間です

よくかんで食べると、いいこといっぱい!

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する。
- 脳を刺激し、頭の働きをよくする。
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる。
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。
- だ液がたくさんでて、むし歯を予防する。
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする。

「かみかみ給食」を取り入れています。その中から

- 1日 かみかみきんぴら
- 4日 コーンいりかきあげ
- 8日 じゃことだいごんのサラダ
- 11日 こまつなとじゃこのいりに
- 19日 大豆とごぼうのかりかりあげ
- 29日 じゃが芋のきんぴらになどがあります。

