



梅雨に入り、ジメジメとした気候が続く時期です。食欲がなくなったり、体のだるさを感じやすくなりますが、3食バランスのよい食事を心がけましょう。

これからどんどん気温が上がります。しっかり栄養をとって夏に備えましょう。

毎年6月は食育月間です

「食」について考える月です。

「食」という字は、「人」を「良」くすると書きます。

農家の方や漁師の方、お店の方に感謝の気持ちをもって「食」べる、給食の調理員さんや、おうちの方が作ってくれた食事をおいしく「食」べる、食材の命に感謝して「食」べる、みんなと楽しく「食」べるなどが考えられます。

おいしく楽しい食事は人を良くしてくれます。ぜひご家庭で「食」についての話をしてみてください。

給食の時間に、「このスープには〇〇が入っているよ」、「この料理はどうやって作ったの？」など、いろいろな発言が出てきます。食材に興味をもつことで、食事への意欲がわいてきます。

一緒に買い物に行って、食材がどんな形になっているか知る、料理のお手伝いをしてどのように料理ができていくか知ることも食育につながります。



☆おすすめレシピ☆

○じゃこと塩昆布のサラダ○

塩昆布とじゃこのうまみで、野菜がおいしく食べられます。ドレッシングはごま油の風味が良く、さっぱりとした味わいです。ぜひお試しください。

材料（4人分）

- | | |
|--------------|-------------------|
| ・にんじん・・・40g | ・ごま油・・・2g（小さじ1/2） |
| ・小松菜・・・20g | ・しょうゆ・・・6g（大さじ1） |
| ・キャベツ・・・150g | ・酢・・・10g（小さじ2） |
| ・塩昆布・・・2g | ・砂糖・・・6g（小さじ2） |
| ・じゃこ・・・8g | ・粉からし・・・少々 |

作り方

- ①にんじん、キャベツはせん切り、小松菜は2cm幅に切る。（学校では野菜をゆでています。）
- ②じゃこは乾煎りする。（そのままでもOK。）
- ③調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。

食中毒が流行する時期です

気温が上がり、梅雨の影響によりジメジメした気候が続くこの時期は、食中毒に注意が必要です。

給食室でも、しっかり衛生管理を行っていきます。ご家庭でも、食事の前にはしっかり手を洗うように声掛けをお願いします。



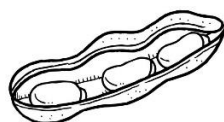
6/11 1年生そらまめさや出し

6/11(火)に提供するそらまめは、1校時に1年生全員でさや出しをしてもらいます。

4月～6月の初夏にしか出回らない豆で、疲労回復の効果があります。

鮮度が落ちやすいので、さや出しをした後、すぐに給食室で調理します。

お楽しみに！



* 学校からのお知らせ *

* 献立について

①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

