

いただきます。

食育だより6月号

ごちそうさま。



令和7年6月 白山市立蕪城小学校

給食実施回数も30回をこえました。みなさん、毎日の給食のお味はどうですか？ 急に暑くなって食欲も落ちがちな今日この頃ですが、しっかり食べて体力をつけましょう。

6月は食育月間です。食から見つめるSDGsを意識した給食の目標は、残食ゼロで食品ロス削減と白山市の食の恵みをいただく地産地消の2つです。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、すききらいせず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。※SDGs:持続可能な開発目標



よくかんで たべよう

よくかんで食べると、こんないいことがあります！



給食人気レシピ 大豆とじゃがいもの のりしお

♡ざいりょう (4人分)

じゃがいも 2個 大豆80g あおのり小さじ 1/3 塩小さじ 1/3

(片栗粉と揚げ油は適宜準備)

♡作り方

- ① 大豆は一晩水につけてふやかし、水気をきる。
- ② じゃがいもは1cm角に切り水にさらした後、水気をきる。
- ③ じゃがいもと大豆はそれぞれ片栗粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ④ 青のりと塩をまぶしてできあがり。



よくかんで食べるコツ.....

どんな味がするか意識しながら食べる

食べ物を飲みこもうと思っ
てから、さらに10回かむ

食事にかみごたえのあ
る食べ物を取り入れる

口の中の食べ物を飲み
物で流し込まない



カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

