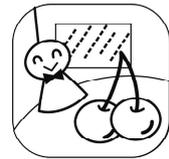




# 給食だより



6月は「食育月間」です。また、毎月19日は「食育の日」となっています。

「食育」とは、健康な生活を送るために必要な“食に関する知識”を身につけることです。学校では、いろいろな場面で食育を行なっています。家庭でも、「食」について考え、「食べること」を大切にしていきましょう。

## 6月は「食育月間」です

### 楽しく食べよう

食事は食べるだけでなく、コミュニケーションの場でもあります。家族や友だちと、会話を楽しみながら食事をしましょう。



### 感謝して食べよう

感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」が言えるといいですね。



### きのうは何を食べたかな？

自分が食べたものを意識してみましょう。栄養のバランスはいいかな？



### 食事のマナーを身につけよう

食器の並べ方やはしの持ち方は、できるだけ小さいうちに身につけましょう。



### できることから始めてみよう！

「食育」は、特別なことではありません。身近な「食育」をできることから始めてみませんか？

### 毎日朝食を食べよう

元気に1日を過ごすために朝食をしっかりと食べましょう。



### 一緒に食事をつくろう

食事づくりを通して、食べることの大切さを話し合しましょう。



### 見てみよう、食品表示

食べものがどこで作られているのか、何が使われているのか、などを意識してみましょう。



旬の地場産物を使った給食メニューより

## そぼろっコリーごはん



#### 【材料】 4人分

- ・ 合いびき肉・・・200g
- ・ しょうが・・・ひとかけ
- ・ にんじん・・・小1/6本
- ・ しいたけ・・・小1枚
- ・ ひじき・・・大さじ1
- ・ サラダ油・・・小さじ1
- ・ 砂糖・・・大さじ2
- ・ しょうゆ・・・大さじ2
- ・ 料理酒・・・小さじ2
- ・ みりん・・・小さじ2
- ・ みそ・・・大さじ2
- ・ 片栗粉・・・小さじ1/2
- ・ ブロッコリー・・・1/8個
- ・ 白いりごま・・・小さじ1
- ・ 白ごはん・・・4人分

#### 【作り方】

- ①しょうが、にんじん、しいたけはみじん切りにする。ひじきは水につけてもどす。
  - ②ブロッコリーの房と芯は1センチぐらいの大きさに切り、ゆでる。
  - ③サラダ油で合いびき肉としょうがを炒める。
  - ④肉の色がかわったら、にんじん・しいたけ・水気をきったひじきを入れて一緒に炒める。
  - ⑤調味料を順に入れて、しばらく煮る。
  - ⑥いりごまを入れ、水とき片栗粉でとじる。
  - ⑦②のブロッコリーを混ぜ合わせてできあがり。ごはんのにのせていただきます。
- ★炒り卵を加えると、いんどりもよくなりますよ♪



◎ブロッコリー入りのそぼろごはんなので、「そぼろっコリー」。加賀市や白山市でブロッコリーが多く生産されています。