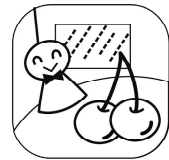




給食だより



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。



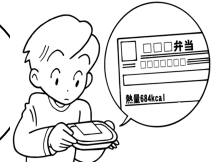
一緒に食事をつくろう

食事づくりを通して、食べることの大切さを話し合きましょう。



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。