

# 給食だより



令和4年6月号  
川口市立差間小学校

(6月は彩の国ふるさと学校給食月間 毎月19日は食育の日)

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

**食育とは (食育基本法より)**  
生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

### 家庭では、こんな食育を！

**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

**共食の回数を増やす**

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

**朝ごはんを必ず食べる**

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

**栄養バランスを意識する**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**行事食や郷土料理を取り入れる**

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

### 食育で育てたい食べる力

|                       |                        |                      |                        |                         |                            |
|-----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <p>食べ物やつくる人への感謝の心</p> | <p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p> | <p>心と身体の健康を維持できる</p> | <p>食事の重要性や楽しさを理解する</p> | <p>食べ物の選択や食事づくりができる</p> | <p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p> |
|-----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|

出典：内閣府「食育ガイド」



きゅうしょくいんかい  
給食委員会の活動



給食放送・栄養黒板

給食室の下膳お手伝い



給食の時間に、その日の献立についてお話しています。



その日の献立に入っている食材を赤・黄・緑に色分けしています。



給食が終わったあと、全校の食缶や食器が1階の給食室に戻ってくるので、それをまとめます。必ず手袋着用、終了後の手洗いを徹底しておこなっています。

## 5月のレシピ紹介

### かきたまじる

<材料(4人分)>

|             |          |              |             |
|-------------|----------|--------------|-------------|
| ・にんじん(千切り)  | 中 1/2 本  | ・水溶き片栗粉      | 16g         |
| ・ながねぎ(小口切り) | 1/4 本    | ・水           | 3カップ(600ml) |
| ・だしのもと      | 小さじ1     | ・たまご         | 2個          |
| ・塩          | 一つまみ     | ・ほうれんそう(1cm) | 1本          |
| ・しょうゆ       | 小さじ1と1/2 |              |             |

<作り方>

- ① お湯をわかし、にんじんとねぎを入れて煮る。
- ② だしのもと、塩、しょうゆを加えて味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、沸騰させる。
- ④ 沸騰した状態で、溶いたたまごを入れる。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れてできあがり。

<ポイント>

たまごを入れた後は、できるだけ沸騰させないようにすると、きれいにできあがります。  
鶏肉やたまねぎを入れるのもおすすめです♪

