

6月号



きゅうしよく

給食だより

江戸川区立平井小学校

校長 山下 靖雄

栄養士 坂本 暁



いよいよ学校が始まります！ 給食を心待ちにしていた人も、多いのではないのでしょうか。



がっこうきゅうしよく 学校給食

もくひょう の目標

(学校給食法 第2条より)

4

しょくせいかつ しぜん おんけい うえ
食生活が自然の恩恵の上に
な た
成り立つものであることに
りかい ふか せいめいおよ し
ついで理解を深め、生命及び自
ぜん そんちよう せいしんなら かんきよう
然を尊重する精神並びに環境の
ほぜん きよ たいど やしな
保全に寄与する態度を養うこと。



5

しょくせいかつ しょく かか ひとびと
食生活が食に関わる人々
さまさま かつどう ささ
の様々な活動に支えられ
りかい
ていることについての理解を
ふか きんろう おも たいど
深め、勤労を重んずる態度を
やしな
養うこと。



6

くに かくちいき すぐ
わが国や各地域の優れ
でんとうき しょくぶんか
た伝統的な食文化につ
りかい ふか
いて理解を深めること。



7

しょくりよう せいさん りゆうつうおよ
食料の生産、流通及び
しょうひ ただ り
消費について、正しい理
かい みちび
解に導くこと。



～ま・ご・わ・や・さ・し・い～

6月1日～12日までの2週間は、お弁当給食です。分散登校のため、2日間同じ献立となっています。調理や配膳の安全性を考慮して、使用する食材を限定しています。そのため、ご家庭で意識していただきたいポイントを紹介いたします。



ま：豆類

(納豆、油揚げ、豆腐)

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるたんぱく質の多い食材です。



ご：ごまなどの種実

(くるみ、ナッツ)

刻んだり、すりつぶして使うと、食感や香りが良くなります。



わ：わかめなどの海藻

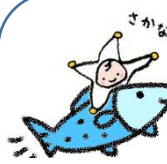
(ひじき、のり、こんぶ)

ミネラルが豊富です。



や：野菜

切ったときに、断面の色が濃いものを緑黄色野菜、色が薄いものを淡色野菜と言います。



さ：魚

赤身魚、白身魚、青魚など様々な種類があります。



し：しいたけなど

キノコ類

食物せんいで、お腹の調子を整えましょう。



い：いも

じゃがいもを主食とする国があるほど、エネルギー源となる食材です。

他に、乳製品や果物も積極的にとりたい食材です！



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、毎日を生きて暮らすためには、「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する「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、健全な食生活を実践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心を育みます。

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つくりましょう。

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。

まだまだ油断できない！

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることで感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。