

6月 給食だより

令和8年6月1日
常陸木田市学校給食センター

梅雨は、寒暖の差があり体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけて、朝、昼、夕、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きるうえでの基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。ご家庭でも、食育について考える機会にしていただければと思います。



食育で育てたい「食べる力」



1 心と体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心



世代別に見る食育の取り組み



乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期

健全な食生活を実現し、次世代へ伝える

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月4日～11日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。

よくかんで食べると、いいことがたくさん!

- ◆消化を助ける◆
- ◆食べすぎを防ぐ◆
- ◆虫歯を防ぐ◆
- ◆脳の働きがよくなる◆



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

食べ物を飲み込もうと
思ってから、さらに
10回かむようにする

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

給食レシピ紹介

ビビンバ(材料4人分)

＜豚肉の香味炒め＞	
豚小間肉	220g
酒	小さじ2
しょうが	2.5g
にんにく	2.5g
サラダ油	小さじ1/2
玉ねぎ	120g
砂糖	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
コチュジャン	小さじ2/3
＜ナムル＞	
もやし	150g
ほうれん草	100g
にんじん	40g
B しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

＜豚肉の香味炒め＞

- フライパンに油をしき、すりおろしたにんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら豚肉を加え、酒を振りかけ、よく炒める。
- スライスした玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- Aを加えて炒め合わせたらできあがり。

＜ナムル＞

- ほうれん草はさっとゆでて3cm幅に切る。もやし、千切りにしたにんじんをゆでる。
- ①を冷まし、Bで味付けしたらできあがり。

6月の給食に登場するメニューです。
ごはん豚肉の香味炒めとナムルを乗せ、
混ぜ合わせていただきます。