



# 学校給食だより

令和元年度6月号

伯耆町立学校給食センター



## 6月は食育月間

### 毎月19日は食育の日

食育についてたくさんの人に知ってもらい、食育が推進されるようお願いできました。



食を通して、元気な体と心を育てることを食育といいます。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となります。学校での学習や運動なども、バランスのよい食生活を行うことで、より高い力を発揮することができます。

## 学校で学ぶ食育

学校では、給食時間をはじめ、家庭科・体育・学級活動など、様々な学習を通して、各学年に合わせた食育を行っています。

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

## 家庭で学ぶ食育～こんなこと心がけてみませんか？～



## 歯と口の健康クイズ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。クイズに答えて、歯と口の健康について考えてみましょう♪

- Q1** 健康に良い食べ方はどっち？
- あ はやく食べる      い よくかんで食べる
- Q2** かむ回数が多いのは、どっちの食べ物？
- あ ごはん      い パン
- Q3** カルシウムが多いのはどっち？
- あ こまつな      い にんじん
- Q4** どちらの歯のみがき方が良い？
- あ ていねいにみがく      い つよくみがく

今月のレシピ

～ かみかみ肉とぼろ ～

ごはんのにせてどうぞ♪

《材料》 4人分

- ・サラダ油 適量
- ・合挽き肉 160g
- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
- ・たけのこ水煮 70g
- ・ごぼう 50g
- ・枝豆 25g

《作り方》

- ① にんにくと生姜はみじん切り、たけのこは厚さ0.3cmの短冊切り、ごぼうはささがきしておく。
- ② フライパンに油を熱し、合挽き肉、にんにく、生姜を炒め、たけのこ、ごぼうを加える。
- ③ 枝豆と調味料を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養教諭 永岡泰子