

しょくいく 食育だより



6月の給食目標
身の回りをきれいに
して食事をしよう

令和4年5月31日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。6月の給食では、食育月間にちなみ、食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を多く取り入れています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

6月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
13日 (月)	はいがパン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー アップルコンポート	はいがパン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー 小玉すいか(1/12個)	季節の食品 小玉すいかを味わう。
29日 (水)	麦ごはん 焼きのり 牛乳 豚肉のごままぶし 塩ちゃんこ汁	わかめごはん(はいが米) 牛乳 豚肉のごままぶし 塩ちゃんこ汁	旬のわかめを使った ごはんを味わう。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>】

★29日(水)

わかめごはん:はいが米80、炊き込みわかめ 2.5

今月のはま菜ちゃん(市内産)

たまねぎ・トマト



ふんわりしてみよう! 毎日の食生活

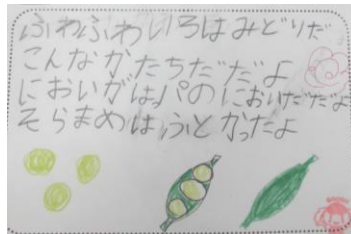


朝、昼、夕の3食を しっかり食べて いますか? 	好ききらいをしないで 食べていますか? 	できるだけ家族そろって 食卓を囲むように していますか? 
「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつをしていますか? 	家庭や地域で受け継がれて きた料理を大事に して食べていますか? 	食事の準備や後片付けを お子さんと一緒に されていますか? 

食育の取組



★1年生・5組そらまめのさやむき【5月11日】



全校分で約1000本のそらまめは、とてもたくさんありましたが、みんなで協力してむくことができました。実の数や大きさ、ふわふわベッドなどを観察しました。

また、給食では、そらまめが苦手なお子さんも1粒は食べようと挑戦している姿も見られました。1年生と5組の残食は特に少なかったです。

★平沼小学校 HP で食育に関する情報を掲載しています。

給食室

毎日の給食
献立表・食育だより



食育コーナー

おうちでできる食育
給食レシピ など



ぜひご覧ください♪

