

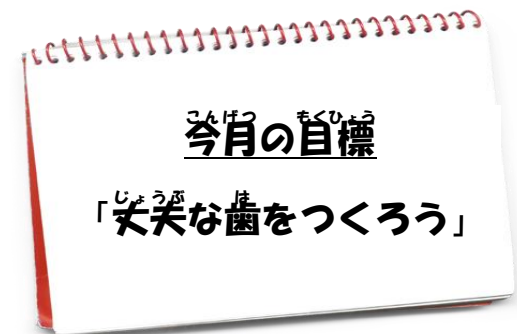


# 給食だより

平成28年 **6月**

千代田町学校給食共同調理場

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。とくに子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。



## 6月は食育月間です!

食を通して  
コミュニケーションの  
輪を広げましょう!



バランスの  
とれた食事を  
しましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい  
生活リズムを  
つくりましょう!



食べ物を大切に  
感謝して  
食べましょう!



食についての知識や  
関心を高め  
ましょう!

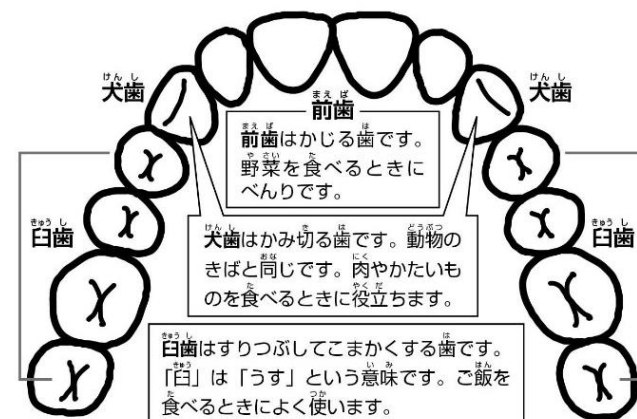


朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

わたしたちは  
すばらしい  をもっている!

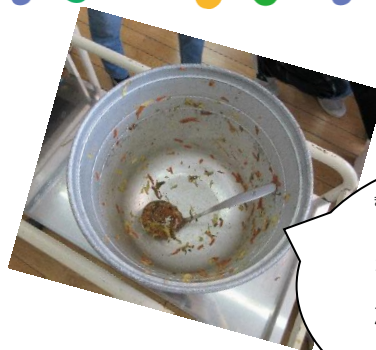


人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯でも便利にできています。よくかんで食べ、歯を大切にすると、一生使うことができます。

## 5月の給食時訪問・授業の様子



幼稚園年長組の給食時訪問に行ってきました。「見て見て!全部食べられたよ!」と、たくさんの子が完食していました。たくさん食べて大きくなってね!



給食の時間にクラスを訪問して、からっぽになった食缶を見ると、うれしくなります!

## 給食レシピ紹介

### 大豆とパンネのミートソース煮

【材料】4人分

水煮大豆	200g	サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	120g	おろしにんにく	小さじ1/3
たまねぎ	大1個	トマトピューレ	100g
にんじん	1/3本	トマトケチャップ	120g
ピーマン	2個	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
パンネ(マカロニ)	80g	しょうゆ	大さじ1強
		こしょう	適量

【作り方】

- たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。パンネは少しかためにゆでておく。
- 鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- 肉と野菜に火が通ったらトマトピューレを加えて一煮立ちさせる。
- 残りの調味料を加え、味をととのえたらパンネを加えてできあがり。

## 大豆

「畑の肉」といわれるほどたんぱく質の多い大豆ですが、他にも脂質、カルシウム、ビタミンB1、食物せんいなど、小さな粒に栄養素がぎっしり詰まっています。豆腐、油揚げ、納豆、みそなど、大豆製品を毎日食べたいですね。

