

給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成30年6月号

千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

6月に入り、小学校5年生では家庭科の調理の授業が始まりました。健やかに暮らすためには、自分で簡単な調理ができた、食べる物を選んだりする力を身に付けることが大切です。そのためにはくり返し練習し、家庭での実践が不可欠です。今月6月は食育月間です。家庭でも食について考え、見つめなおす機会にしてみてもいいのではないでしょうか。

今月の目標

よくかんで食べよう

正しい姿勢で食べましょう

食べるときの正しい姿勢

首はまっすぐに。

下をむいたり、横をむいたりしているとアゴを動かすにくいよ。

足の底は床につける。

足の底を床につけて食事をすると、かむ回数が15%アップするといわれています。

よくかんで食べてみよう！

- <やり方> ① いつも通り食べて、何回かんでいるかを数える
② 30回かむことを意識して、もうひとくち食べる

あごやこめかみの動きはどうか？

味の違いはあるかな？



6月19日は
食育の日

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日です



6月14日から、サッカーワールドカップロシア大会が開催されます。ワールドカップにちなみ、今月の食育の日はロシアにちなんで献立です。

6月19日 食育の日献立：ライ麦パン いちごジャム ヨーギキ ポテトサラダ ボルシチ

<ポテトサラダ>

<ヨーギキ>

<ヨーギキ>

ヨーギキはハリネズミという意味のロシア風ミートボールです。練りこまれたもち米のようすがハリネズミに似ているので、こうよばれるそうです。

<りんごジャム>

ロシアでは紅茶のお茶うけにジャムをそえます。

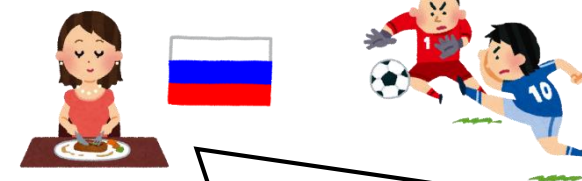
<ライ麦パン>

寒いロシアでは、寒さに強いライ麦の栽培が小麦よりも多く作られます。パンはライ麦で作るものが一般的です。

<ボルシチ>

ボルシチはロシア料理の代表格ともいえる料理で、たくさんの野菜や肉が入ったスープです。

入れる野菜や肉、材料の切り方は各家庭それぞれですが、必ず「ビーツ」という野菜が入ります。



ロシアの食事のあいさつ

食事の前「プリヤートウナヴァ アピチータ」（よいお食事を）
食事の後「スパシーバ ザ ウガシュニエ」（ごちそうをありがとう）