

# 給食だより 6月



令和5年5月31日  
高岡市立川原小学校



## 6月は食育月間です



平成17年に「食育基本法」が制定され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

### みんなで食育！

「食育」と聞くと、「栄養素や食べ物について詳しく教えないといけないのかな？」と考えてしまうかもしれませんが、まずは買い物や食事の準備、食卓でのちょっとした声かけから始めてみましょう。

#### ●スーパーやお店で・・・

この野菜の名前は何か？  
どこでとれたのかな？  
今が旬の食べ物は何か？



#### ●台所で・・・

今日の料理に使う食材は何か？  
どんな調味料で味付けするのかな？  
料理の盛り付けを手伝ってみよう！



#### ●食卓で・・・

食事の挨拶をしっかりとしよう！  
はしの持ち方は正しいかな？  
苦手なものにも挑戦しよう！

いただきます

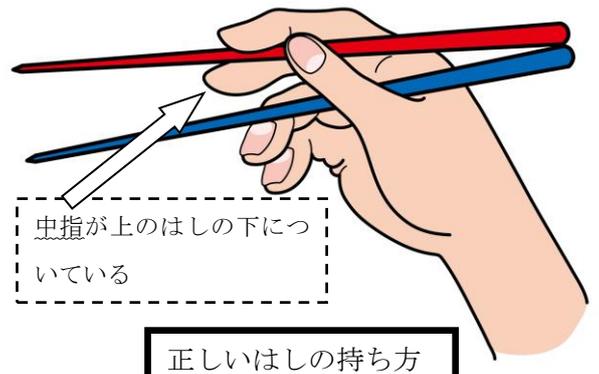


#### 正しいはしの持ち方を練習しましょう

給食時間に子供たちの食事の様子を見てみると、正しいはしの持ち方ができている子のごくわずかです。家庭でもはしの持ち方を練習してみましょう。

##### 《正しい持ち方のポイント》

- ①中指が上のはしの下につくようにする
- ②上のはしだけを動かす



#### 給食☆レシピ

##### バンザンスー 拌三絲 (春雨サラダ)

材料 (4人分)

春雨 30g  
きゅうり 1/2本  
もやし 1/8袋  
人参 1/6本  
酢・砂糖・醤油…各小さじ2  
塩…1つまみ ごま油…少々

作り方

- ① きゅうり・人参は千切りにする。
- ② 春雨はゆでて冷水で冷まし、水気を切る。
- ③ もやし・人参をゆでて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料を合わせ、②③と混ぜ合わせる。

つるつると食べられて、子供たちに人気の副菜です。ご家庭ではハムや鰹糸卵を入れてもよいですね。冷蔵庫で冷やしていただきます。