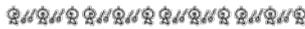




〔令和6年6月こんだてひょう〕



小学校



信州新町学校給食共同調理場  
TEL217-0595 fax217-0795



ひと目30分

Table with columns: 日, しゅじょく, おかず, 牛乳, ちやにくなるもの, からだのちよろしをよくなるもの, はたらくちからやたいおんになるもの, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量, れんらく. Rows include meals like コッペパン, 麦ご飯, 味噌汁, etc., with ingredients and nutritional values.

◆ 食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

・二次元コード



URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



〔令和6年6月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場  
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 献立名, 食品の働きと分類 (主食, 牛乳, おかず, 血や肉になるもの, 体の調子を良くするもの, 働く力や体温になるもの, 栄養面), 日, 主食, 牛乳, おかず, 1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群, エネルギーたんぱく質脂肪食塩相当量, 連絡. Includes various food items and nutritional data.

食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

・二次元コード



URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>

# 6月食育だより

## 目標

よく噛んで食べよう

### 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



今月の給食おすすめメニュー 4人分

レバーのケチャップあえ

鶏レバー	180g	酒	大さじ1/2
しょうが	少々	→ ①下味をつける。	
にんにく	少々	②片栗粉→	
濃口醤油	大さじ1/2	片栗粉	50g
		揚げる	揚げ油 適宜

トマトケチャップ	35g
中濃ソース	小さじ1強
カレー粉	0.8g
三温糖	小さじ1強
白いりごま	小さじ1強

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

### 食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

### ライフステージ別に見る食育の取り組み



③ たれを作りからめる

### こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう