

# 給食だより

平成28年度 6月号  
西能美学校給食共同調理場

## やってみよう！おうちでも「食育」

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
 食べることは生きていく上で欠かせないことですが、近年「食」をめぐる問題が多く見られます。子どもたちが健やかに成長するために、「食」に関する知識や選択する能力を養い、望ましい食習慣を身につけられるよう、食育が推進されています。  
 食育は家庭や学校、地域で連携して進める必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

### 6月のたべもの

**きゅうり**



きゅうりは約96%が水分でできており、体の余分な水分を排出してくれます。表面のイボが鋭いほど新鮮な証です。

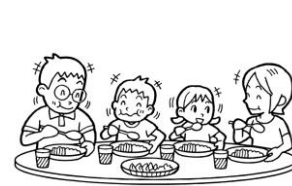
**あじ**



味がいいことから「アジ」という名前がついたと言われていいます。昭和40年頃までは日本で一番食べられている魚でした。

### ★ひとくちだよりから★ ~5月分~

- 5/6 (水) 甘夏の皮を上手にむけました。すっぱかったけど、全部食べられました。【能美中2 - 2】
  - 5/9 (月) いりどりとごはんの相性がよかったです 【鹿川小4年】
  - 5/10 (火) ひよこ豆カレー、すごくおいしかったです。おかげで疲れがふっとびました。【三高中2年】
  - 5/12 (木) わかたけ汁がとってもおいしかったです。今、家でたけのこが流行中です。【大古小5年】
  - 5/16 (月) かつおのピーナッツみそがらめがおいしくて、ごはんがぐんぐん進みました。【中町小4年】
  - 5/17 (火) プルーンが少し苦かったけど、1つは食べました。またこのメニューを出してください。【大古小2年】
  - 5/18 (水) きょうのジャージャー麺、わたしは大好きでした。【みながしやう ねん】
  - 5/19 (木) 呉の肉じゃがをみんな笑顔で食べていたので、また出してください。【能美中1-1】
- 6月もひとくちだよりの感想、楽しみにお待ちしております！



#### ① 家族で食卓を囲む

ひとりや子どもたちだけで食べると好きなものを好きなように食べることで、バランスが偏りがちです。家族で食卓を囲むことによって、苦手な食べ物を克服したり、食事マナーが身に付いたりする機会が生まれます。

#### ② 一緒に買い物に行く

商品の値段だけでなく、鮮度や産地、量などさまざまな観点から商品を選ぶ力を養う場となります。また、限られた予算内で上手に買い物ができるよう金銭感覚を身につけることができます。



#### ③ 親子で料理をする

一緒に料理をすることは、子どもたちの「食の自立」につながります。食材を切ったり焼いたりすることだけではなく、お米をといんだり、食器の後片付けをしたりすることも、立派な「料理」です。子どもたちにとっても、家族の一員である自覚が芽生え、「してもらおう自分」から「できる自分」への第一歩となります。

### こんなことも「食育」です

食品表示の確認



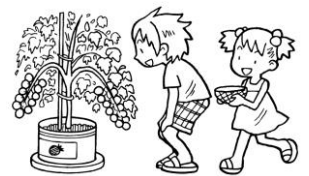
食事のあいさつ



地元で採れた食材を使う



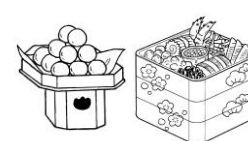
野菜や果物を育てる



残さず食べる



行事食を味わう



郷土料理を知る



正しい配膳を行う

