

給食だより

令和6年6月

舞鶴市立吉原小学校

「食べる力」は「生きる力」

6月は食育月間です。「食育」は、「知育・徳育・体育」の基礎になるもので、生きる上でとても大切な力を育てます。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。学校では、おもに以下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、
楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事の
とり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、
品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、
感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、
豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を
理解し、尊重できる。

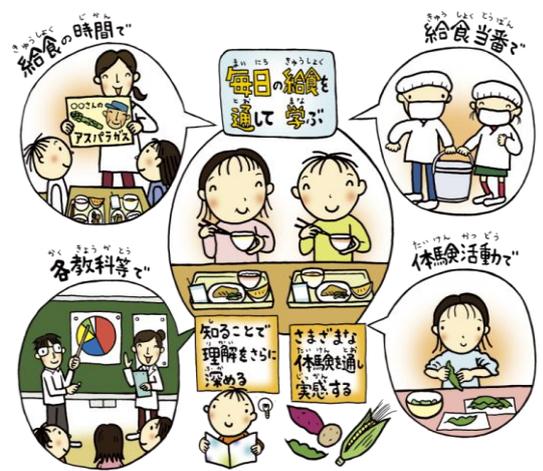
<食育の取組>

学校では給食の時間を中心に、家庭科や生活科、総合的な学習の時間など、教育活動全体を通じて計画し、食育に取り組んでいます。外部講師を招いた出前授業もあります。また、舞鶴産の米飯や野菜、水産物を計画的に使用できるように関係機関と連携を取り、地元産の食材を積極的に取り入れています。

<家庭での食育>

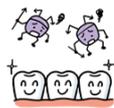
家庭の食育は、家族そろって食事をしたり、子どもに食事の支度や後片付けのお手伝いをさせたりして、「食」に関心を持たせることから始まります。

ぜひ家庭でも「食育」を意識していただければと思います。





6月4日～10日は歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかんで食べるために、歯ごたえのある食べ物を食べて「かむ力」を鍛えましょう。また、歯の健康を保つために「カルシウム」が多い食品も積極的に食べましょう。

よくかむことを意識して、健康な歯や元気な体をつくりましょう。



**食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する**



**食べ物の栄養の
消化・吸収をよくする**



**むし歯を防ぎ
歯並びをよくする**



歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



給食レシピ



カミカミ献立を紹介！

～ 牛肉とごぼうの混ぜごはん ～

<材料(4人分)>

- | | | |
|---------------|----------|----------|
| ごはん用
(2合分) | ・しょうゆ | ： 大さじ1 |
| | ・淡口しょうゆ | ： 大さじ1/2 |
| | ・酒 | ： 大さじ1 |
| | ・牛肉切り落とし | ： 150g |
| | ・ごぼう | ： 1本 |
| 調味料 | ・三度豆 | ： 30g |
| | ・しょうゆ | ： 大さじ2 |
| | ・酒、みりん | ： 大さじ1 |
| | ・砂糖 | ： 大さじ2 |
| | ・ごま油 | ： 大さじ1 |
| | ・サラダ油 | ： 大さじ2 |
| | ・ごま | ： 少々 |

<作り方>

- ① ごはんを炊くときにごはん用の調味料を加えて炊く。
- ② 熱したサラダ油で牛肉を炒める。色が変わったら、ささがきにしたらごぼうを加えて炒める。
- ③ 3cm長さの三度豆と調味料を加え、煮立ったら中火にしごま油を加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④ ①のごはんに③の材料とごまを加えて混ぜ合わせる。

※ ごぼうはささがきにする際、酢水に5分さらしておくとおくがぬけます。