

いただきます!



食育つうしん 6月

2025年

金沢市立中央小学校

ぐちそうさま!



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるため・元気に毎日を送るために欠かせないことです。



食事のマナー、食べものや調理への関心、食べものを大切にする心、そして何よりもみんな
で楽しく食事をする体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。なるべく時間を合わせ、家族
そろって食卓を囲む機会をつくりましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

～よくかんで食べよう～

「よくかんで食べる」といいこといっぱい!

しょうか たす
消化を助けます

ひまん よぼう
肥満を予防します

ば ぶせ
むし歯を防ぎます

あたま はたら
頭の働きをよくします



あじ
うす味でおいしく食べ
られるようになります

しゅうかん
よくかむ習慣をつけるために気をつけることは…

いつもより「5回多くかむ」ことから始めてみよう

よくかむ目安はひとくち 15～30回。

まずは、いつもより5回多くかむことから始めてみましょう。

おやつにも、おせんべいや干しイモ、ナッツ、りんごなどかみごたえの
あるものを選ぶといいですね。



こんな食べ方をしていませんか? 「かむ」ことをいつも意識することが大切です!

ながら食べ

テレビや本など
は見ずに、食べ
ることに集中し
ましょう。



流し食べ

流しこむ
ので、よく
かまないまま
食べてしまい
ます。



早食い

かむ回数が
少なくなり
ます。



献立のたて方や加賀野菜について学びました！

～地場産物を使って

じわもん給食の献立を考えよう～

金沢市では市内の小学校5,6年生を対象に「じわもん給食」の献立を募集しています。最優秀賞に選ばれた献立は実際の学校給食として実施されます。

中央小学校でも、5年生、6年生が献立の立て方や地場産物について学び、学校給食のじわもん献立作りに挑戦しました。



今月の献立紹介

11日 (水)

児童が考えた献立



昨年度の「学ぼう!つくろ う!じわもん給食」最優秀献立が登場します。



栄養士 おすすめ!



給食レシピ ♪ ツナと卵のそぼろ寿司

家に常備できるツナ缶と卵を使った簡単そぼろ寿司です。お子さんと一緒に調理するのもおすすめですよ。

材料 (4人分)

.....

〈さばそぼろ〉

- ・ツナ 2缶 140gほど
- ・しょうが ひとかけ
- ・にんじん 50g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

〈いり卵〉

- ・たまご 4個
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

- ・ごはん 4人分
- ・すし酢 大さじ3
- ・枝豆 10さや程度
(給食ではグリーンピースを使用しています。)

作り方

- ① ごはんにすし酢をまぜる。ツナ缶は軽く汁を切り、枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ② しょうがはすりおろし、にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、にんじんを炒め火が通ったら、ツナ缶を加え水気がなくなるまで炒りつける。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酒、みりん、しょうがで味つけをし、さらに水気がなくなるまで炒りつけて、ふわふわのそぼろにする。
- ⑤ たまごを割りほぐし、砂糖と塩をまぜ合わせる。フライパンにサラダ油をしき、溶き卵を加えていり卵を作る。
- ⑥ ごはんの上に出来上がった具を盛りつけて、できあがり。

