

いただきます!



# 食育つうしん 6月

2026年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま!



毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

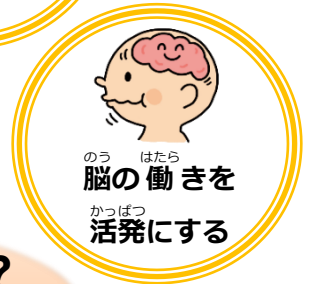
「食育」とは、健康に過ごすための食生活をする力を育てることで、給食や家庭での食事などいろいろな経験を通して、食べ物を知り、自分の体のために食べる物を選ぶ力をつけていきましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

た  
～よくかんで食べよう～

健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうために大切なものです。そして、よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

## よくかむと どんなよいことがあるのかな?



ひとくち なんかい  
みなさんは一口、何回かんでいきますか?

ひとくち かい めやす  
一口 15~30回が目安です

## かいすう かむ回数アップのポイント

- ① 「あと5回」かむことを心がけよう
- ② 飲み物で流し込まないにしよう
- ③ かみごたえのある食べ物を食べよう
- ④ 食材を大きめに切ってみよう



# 5・6年生が献立のたて方と加賀野菜について学びました！

## ～地場産物を使ったじわもん給食を考えよう～

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に学校給食として登場します。

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



なつ しゅん  
夏が旬

## かがやさい 加賀野菜クイズ

金沢市で古くから作り食われてきた「加賀野菜」は、全部で15種類あります。

みなさんは、給食にも使われている加賀野菜の名前を知っていますか？

### ① かが〇〇きゅうり



#### ヒント

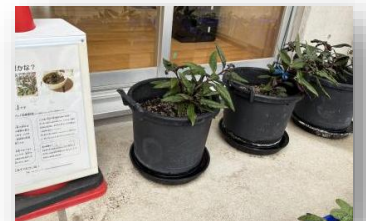
- ・大きさがきゅうりの約5倍
- ・煮物やサラダ、デザートなどいろいろな料理に使える
- ・5～6月の給食に6回登場  
(6月5日・12日・26日の給食にかかっているよ)

### ② 〇〇そう



#### ヒント

- ・葉の表が緑で裏がむらさき
- ・ゆでるとねばりがでる
- ・中央小学校で育てている



おやこ  
親子でチャレンジ  
クッキング

## かがふと 加賀太きゅうりのフルーツポンチ

#### 【材料】(約5人分)

- ・太きゅうり…1/4本
- ・砂糖……………大さじ3
- ・水……………100mL
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・好きなフルーツ缶…適量
- ※バナナやゼリーも可
- ・サイダー……………180mL
- ・レモン汁……………小さじ2

#### 【作り方】

- ① 太きゅうりは、種をとり、皮をむく。
- ② 1cmくらいの角切りにする。
- ③ 鍋に砂糖と水を入れ、沸騰したら、太きゅうりを入れて、弱火で5分煮る。
- ④ 火を止め、レモン汁を入れる。煮汁ごと冷まし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ボウルに冷えた太きゅうりとシロップ、好きなフルーツ缶(バナナ、ゼリーなど)、レモン汁を入れて混ぜる。
- ⑥ 食べる直前にサイダーを入れて混ぜ、盛りつける。

