

食育だより



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

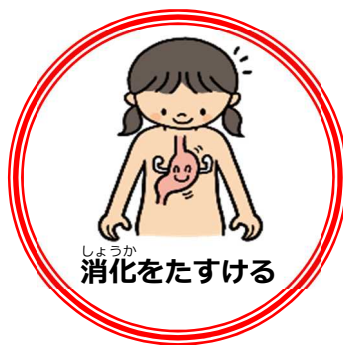
6月号

木々の緑がより美しくかがやく季節となりました。
これから梅雨を迎え、むし暑くなっています。規則正しい生活習慣と
バランスのよい食生活で、梅雨をのりきる体力をつけましょう。

6月の給食目標
よくかんで食べよう

よくかむと どんないいことがあるのかな？

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。健康な歯を守っていききたいですね。



かむことを いしきすることから はじめましょう！

まずは、いつもより5回多くかんで食べて
みましょう！



6月のよくかむための献立は・・・

10日（火）いかと大豆のかきあげ

30日（月）鶏肉と大豆のチリソースからめ



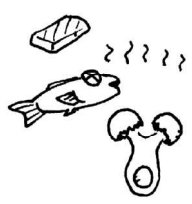
よくかむためのポイント



- ① ひと口 15～30回かみ、ゆっくりたべる
- ② しる物やのみものでながしこまない
- ③ テレビなどを見ながらたべない

べんとう お弁当 ~こんなことに気をつけて~

気温・湿度が高くなると、食中毒の危険が高まります。お弁当を作る時は、次のようなことに気をつけましょう。

ざいりょう・ちょうり 材料・調理について				
 新鮮なものを使い、よく火を通す。	 調理は当日する。	 手をよく洗ってから調理する。	 調理器具を清潔に。	 生ものは使わない。
ごはんについて		ようき・ほうとう 容器・包装について		
 容器につめる時は、なるべくおかずと別にする。	 よく冷ましてからつめる。	 むれない、通気性のあるものにする。	 おにぎりはラップよりホイルで。	 べんとうばこお弁当箱はよく乾かして使う。

できあがったお弁当は保冷バックに入れ、保冷材で冷やして持ってきてみましょう！

しよくいくじゅぎょう 食育授業

ねんどうごう 5年総合 「かがやさい 加賀野菜について」

5年生が加賀野菜について勉強しました。

たけのことこんぶの煮物につかわれているたけのこも加賀野菜の一つです！



かがやさい 加賀野菜ってどんな野菜？
昭和20年以前から栽培され、現在でも主に金沢で栽培されている野菜の中から選ばれた15品目のことです。



給食にはいろいろな加賀野菜が使われています！



ねんどうごう 5年総合 ねんかてい 6年家庭 「まな 学ぼう！つくろう！じわもん給食」

「学ぼう！つくろう！じわもん給食」は、学校給食の献立募集です。夏の部、冬の部の最優秀賞に選ばれると金沢市の小学校で給食として提供されます。

5・6年生が献立のたて方を勉強し、栄養バランスや味、いろいろなどに気をつけて地場産物を使った献立を考え、応募しました。審査の結果は9月はじめにわかります。楽しみです。

