

食育だより

令和5年6月14日

6月は食育月間です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

生涯にわたって健康ですぐすために、「食」について学んでいきましょう。

食べ物の産地を知っていますか？

60%もの食べ物が外国から輸入されています。今食べ物が輸入できなくなったら…

食べ物の表示をみていますか？

賞味期限や消費期限、添加物などよく確認して、かしこく選びましょう。

私たちのすんでい る地域に昔から伝わ る料理を食べたこと はありますか？

郷土料理には昔からの生活の知恵もたくさん詰まっています。「いわしのぬかみそだき」は北九州で江戸時代から受け継がれてきた郷土料理です。



食べ残していませんか？

食べ物は、もともとは生き物です。命を大切に、おいしくいただきたいですね。

すきらいせずに 食べていますか？

食べ物がもつ栄養は、それぞれ違います。いろいろな食べ物を組み合わせて、バランスよく食べることで、栄養がしっかりとれ、自分の持っている本来のパワーを出すことができます。

曾根東小 5年生 学校給食献立アンケートの結果

Q すきな献立は何ですか？

- 1位 カレーライス
- 2位 豚肉とじゃがいもの含め煮
- 3位 フライドポテト

Q すきなめんの献立は何ですか？

- 1位 わかめいりかやくうどん
- 2位 きつねうどん
- 3位 みそラーメン

Q すきな魚の献立は何ですか？

- 1位 さばのみそ煮
- 2位 ふぐのからあげ
- 3位 ししゃもフライ

Q すきな豆の献立は何ですか？

- 1位 ポークビーンズ
- 2位 ひよこ豆のサラダ
- 3位 ミネストローネ

Q すきな野菜の献立は何ですか？

- 1位 にんじんシリシリ
- 2位 あさりと野菜のごまドレッシング和え
- 3位 もやしのごま酢和え

上位のメニューは来年度の給食で登場するかも！？お楽しみに！

給食レシピ

子ども達に人気のレシピです！

給食アンケート 好きな野菜の献立1位！

にんじんシリシリ

(材料) 4人分

- ・ツナ 20g
- ・にんじん 160g
- ・油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2

(作り方)

- ① 油を熱し、にんじんを炒める。
- ② 調味し、炒める。
- ③ ツナを入れ、炒める。

ツナが入っているので、野菜が苦手な子どもも食べやすいです。

北九州市 学校給食レシピ集 で検索

たくさん給食のレシピが載っています。