



Main table with columns for Date, Main Dish, Stand, and 6 food groups (Red, Green, Yellow, etc.) with their ingredients.

見やすいところに貼りつけて、毎日の食事の参考にしましょう。

*都合により献立内容を変更することがあります。

平成17年に「食育基本法」が制定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として、食に対する意識を高めるための取り組みが全国各地で行われています。

6月は食育月間



給食のレシピ紹介

はいはい和え



材料 4人分
切干大根 10g
小松菜 60g
キャベツ 80g
にんじん 20g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 2g

作り方

- ①切干大根は、洗って水に浸し柔らかくする。
②①の水気をしぼり、ざく切りにする。
③野菜は洗って、小松菜は2cm、キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
④材料を全てきつとゆで、水気をしぼる。
⑤しょうゆ、砂糖で味付けする。

6/4(月)は、虫歯予防デーです。食べものをよくかむことは、歯や歯ぐきを丈夫にし、歯並びを良くする効果があります。

※切干大根を食べた時、「はりはり」「ぱりぱり」と音がするので、はりはり和えと呼ばれています。

今年度の食育の日は、「日本味めぐり」と題して、毎月一つの県にスポットをあて、その地域の産物や、郷土料理を取り入れています。
今月は、『茨城県』です。茨城といえば、水戸納豆ですね。給食では、富山県産の大豆使用の納豆を使います。

第1回セレクトメニュー

今年度初めてのセレクトメニューは、「地産産物干し」or「たらこふりかけ」です。セレクトメニューは、児童生徒の食べものに関する興味関心を高め、自分の体に必要な食品を選ぶ力をつけるために行っています。

