

給食だより

R 6 . 5 . 3 1
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

あたたかい日が多くなってきました。久本小学校の校庭には、ビワの実が色づいています。



6月は食育月間

平成17年に食育基本法が制定されました。6月が食育月間となっています。食育は、健康づくりに大きな役割を果たします。今は様々な企業が食育に取り組んでいます。

学習指導要領では、学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食の時間をはじめ、家庭科では調理実習、生活科では野菜を育て、社会科では農産物の産地について学習します。保健体育では、食事の大切さ、栄養バランス、生活習慣病の予防についても学習します。

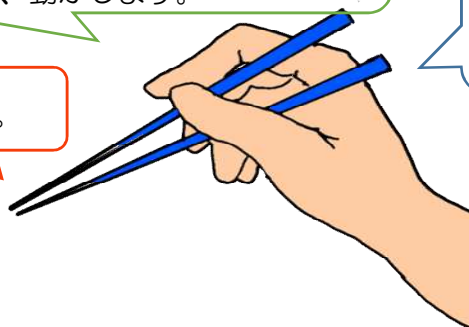
5月までは、1年生には給食で箸を使う日にもスプーンを準備しておりましたが、6月からは箸だけで食べる日も増やしていく予定です。この機会に、箸の持ち方を見直してみませんか。

箸の持ち方

上の箸は、親指、人差し指、中指でささえて、動かします。

下の箸は、親指と薬指でささえて、固定します。

箸の先は、そろえます。



食器をきちんと置けますか



ひだりがわ 左側にごはん、みぎかわ 右側に汁物、おくにおかず。

食するときの姿勢は大切です



しせい 姿勢よく た 食べましょう。

献立表について

まいつきはいふ 毎月配付させていただいている献立表は、ご活用いただいているでしょうか。メニューのかくにんがい 確認以外の情報も是非見てみてください。

かこうしょくひん 加工食品に含まれるアレルギー原因物質について

たまご にゅう こむぎ はいごう 卵、乳、小麦について配合されているものをきさい 記載しています。

きゆうしょくもくひょう 給食目標 今月のねらい

ねらいにあわせた献立を作成しています。

かながわけんないさん 神奈川県内産の食材の紹介

けんないさん 県内産の食材が予定されている場合に掲載します。

がっこうきゆうしょくひ 学校給食費の口座振替日のご案内

のうきげんぜんじつ 納期限前日までに、口座残高を確認ください。

こんだてめい 献立名の後ろに米マーク

市のホームページに作り方が掲載されています。

6がつのきゆうしょく

しょくちゆうどく 食中毒の発生しやすい時期なので、より一層注意してまいります。

ぎょうじしょく 行事食 「歯と口の健康週間」

7日(金) ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら わかめスープ

6月4日から歯と口の健康週間です。よく噛むことを意識する献立です。

ぎょうじしょく 行事食 「市政100周年祝い」

27日(木) ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ 梅きゅうり お祝いすまし汁

「かわさきそだち」のなしゼリー

7月1日は、川崎市が誕生して100年目になります。川崎市の特産、梨で作ったゼリーで、お祝いします。



しんこんだて 新献立

3日(月) 野菜入りスタミナ丼

中学生が考案した献立です。

市長賞を受賞し、中学校ですでに人気メニューです。

5日(水) 生揚げのスープ

生揚げと野菜たっぷりの中華スープです。今までは、衛生上暑い時期の生揚げを使用制限しておりましたが、冷凍生揚げ(国産大豆)を使用します。



ちょうじゅうろうなし 長十郎梨の木

きせつ 季節の食品

えだまめ キャベツ きゅうり 新じゃが芋 トマト にんにく ピーマン あじ かつお