



# 給食だより



2020年 6月  
南中山小学校

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。6月は国が定める「食育月間」。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしていきたいと思います。



## 6月の給食では、このような献立が実施されます！

6/19

コウ(幸)の御膳



### その①

越前市産トマト・

きゅうり・小松菜を味わう日

越前市でとれたお米や野菜・大豆などの作物をふんだんに使った給食です。『生産者や調理に携わる人たちの想いのつまった給食を食べた子どもたちに、幸せの輪が広がりますように』という願いを込めて【幸(コウ)の御膳】と名付けました。紅式部トマトたっぷりのデミグラスソースがかかった“ボルガライス風”やコウノトリの巣ごもり卵をイメージした“コウノトリサラダ”をお楽しみください！

【献立名】 \*ボルガライス風 \*牛乳

\*コウノトリサラダ

\*フルーツゼリー



### その②

福井の美味しい魚を味わう給食

今年度も、県の補助を受けて

「福井の特産食材など、地場産

食材を使用した」給食を年3回実施します。

1回目は6月30日の給食に取り入れました。

福井の食べ物や食文化への理解を深め、ふるさと

福井の良さを発見していきましょう！

【献立名】 \*ごはん

\*マダイフライの

あけぼのソースかけ \*ゆで野菜

\*ふくいのみ汁 \*牛乳プリン



## その③ 6月の0のつく日に「食べきり運動」にチャレンジ！

～10.20.30日などの日に、「残食0」を目指す取り組みです～



### 食べきり運動って？

ふくい食材を使って、おいしい料理を作り、食べ物に感謝して、おいしく食べよう！という運動だよ。

たべきりうんどうこんだて①

\*大豆とひき肉の

カレーライス

\*牛乳

\*キャベツとコーンのサラダ

\*福神漬

たべきりうんどうこんだて②

\*ごはん \*牛乳

\*マダイフライの

あけぼのソースかけ

\*茹で野菜\*福井のみ汁

\*牛乳プリン

### 自分が食べられる量を見つけましょう

好きなものばかりたくさん食べると、他の料理が食べられなくなります。

自分がおいしく食べられる量を見つけ

て、野菜もお肉もごはんもバランスよく食べましょう。



### できるだけ家族や仲間と一緒に食べましょう

みんなで協力して食事の準備をして、一緒においしく食べましょう。

お家で、どうしても食べきれない料理は、家族で分け合って食べきましょう。



### 食べ物の大切さを学びましょう

毎日食べているものは、牛やにわとり、野菜など命のあるものです。そして、食べ物を作る人、はこぶ人、料理する人など、たくさんの人のおかげで、やっと私たちが食べることが出来ます。食べ物に感謝して、残さず食べましょう。

