

「ぱくぱくだよい」

6月号



(平成 30 年 6 月 1 日)

6月は、食育月間です。学校給食でも残量調査や地産地消給食、リザーブ給食など子どもたちが食べることについて、関心を持てる取組を予定しています。

今月の給食目標

手をじょうずに洗おう

外から帰ったとき、掃除の後、食事やおやつを食べる前、正しい手洗いができることは、様々な病気の予防につながります。清潔なハンカチも忘れないでね。

上手なコンビニ弁当の選び方を知りましょう。

手作り弁当を持って出かけたけれど、季節がらいたみやすいです。そこで利用しやすいのが「コンビニ」や「お弁当屋」です。上手な選び方についてお話しします。

食事として買う時のポイント

おうちの人と上手に選びましょう。

最初に主食（ごはん・パン・めん類など）の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）の食品や飲み物・汁物を組み合わせます。セットメニューで買う時は、カルビ弁当のような肉ばかりよりは、幕の内弁当を選ぶほうがバランスがよい食事になります。



(例) おにぎり



からあげ



サラダ



お茶

【次に大切なのが、表示をチェック！】

食品についている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物（保存料や着色料）などがチェックできます。ついつい「おいしそう！」と買っているとエネルギー量が多くなりますね。給食の献立表には、エネルギー量とタンパク質の量を載せています。1食分の参考にしましょう。（小学生 600 kcal前後、中学生 750 kcal前後）



※ デザートやジュースも買ったら、そのエネルギーを足すのもわすれないでね。

～給食でこんなこともやってま～す！！～

- ・「さやえんどうのすじとり」4月、5月・・・高等部2、3年生職業・流通グループ
- ・「アラスカ豆のさやだし」5月22日・・・高等部2年生職業コース

ちらし寿司などのさやえんどう、アラスカご飯のアラスカ豆の下ごしらえをしてもらいました。



一生懸命にいていねいな仕事ぶりでした。全校で季節の味を味わうことができました。

- ・「ピクニック給食」を中庭でしました。・・・肢体・小学部、知的・中学部3年生



春風を感じながら、玄関外のスペースで、のんびり給食を味わいました。そのあとは、先生とブランコ、滑り台、ジャングルジムを思いっきり楽しみました。（肢・小全：4月12日）

五月晴れのもと、味わったハンバーガーは最高でした。
(知・中3：4月26日)

