



6月は、気温や湿度の高い日が多くなり、体調を崩しやすくなります。また、食欲が落ちやすい時期でもあります。毎日、朝ごはんをしっかり食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

しょくいくげっかん  
食育月間

毎年6月は「食育月間」です。生きていくうえで、「食べる」ことは欠かせません。生涯にわたって健康に過ごすために、子供の頃から食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

がっこう  
学校ではこのようなことを学習します！

**食事の重要性**  
食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることを理解する。

**心身の健康**  
栄養バランスの良い食事をとることが健康にとって大切であることを理解する。

**食品を選択する力**  
食品の栄養や安全性を考え、適切に選ぶことができる力を身に付ける。

**感謝の心**  
自分たちの食が生産者や調理員、自然の恵みによって支えられていることを理解する。

**社会性**  
マナーに気を付けて食事をしたり、協力して配膳を行ったりすることができる力を身に付ける。

**食文化**  
自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化への理解を深める。

かてい  
家庭でも食育を！

**朝ごはんを食べよう！**  
朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。「早寝・早起き・朝ごはん・排便」の習慣を身に付け、毎日元気に、気持ちよく過ごせるようにしましょう。

**一緒に食べよう！**  
家族で一緒に食卓を囲み、楽しい話題を通して食の時間を過ごし、家族の絆を深めましょう。

**一緒に準備をしよう！**  
料理や買い物、後片付けなどを一緒にすることで、食への関心を高めましょう。

**感謝の気持ちを育もう！**  
食べ物や、食に関わる人々へ感謝の気持ちをもって食事をしましょう。また、感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

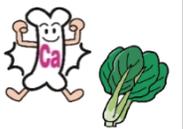
がつついち  
6月1日は牛乳の日



給食には、毎日牛乳が出ています。牛乳には、みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん含まれています。現在、牛乳のパッケージに「カルシウムのはたらき」についての話があります。みなさんに牛乳の良さやカルシウムの大切さを知ってもらうために、呉市内の小・中学校に栄養教諭がイラストやメッセージを考えました。メッセージを読んで、毎日しっかり牛乳を飲みましょう。

りょうりしょうかい  
料理紹介

カルちゃんサラダ



材料 (4人分)	作り方
にんじん 30g	① にんじん、キャベツはせん切り、小松菜は2cmの長さになり、それぞれ下ゆです。芽ひじきは水で戻す。しらす干しと白ごまはからいりする。
キャベツ 150g	
小松菜 100g	
芽ひじき 3g	
まぐろ油漬フレーク 40g	② 鍋に油、酢、砂糖、しょうゆ、こしょうを入れて、一煮立ちさせる。
しらす干し 5g	
白ごま 5g	③ 芽ひじきとまぐろ油漬フレーク、野菜を順に加えて炒める。
油 5g	
酢 10g	④ 白ごまとしらす干しを加えて混ぜ合わせる。
砂糖 5g	
しょうゆ 10g	
塩 0.5g	カルシウムが多いしらす干しや小松菜を使ったサラダです。
こしょう 少々	

がっ  
6月の献立から

今月は、よくかんで食べることができる料理を多く取り入れています。

★かみごたえのある料理★

- かみかみソテー
  - じゃがいもと大豆の揚げ煮
  - ごぼうサラダ
  - 切干大根のごま酢サラダ
- 

※参考文献：「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」（文部科学省）

※イラスト引用：出典「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」（少年写真新聞社刊）、「給食&食育イラスト素材集」（全国学校給食協会）