

いただきます No 3

船橋市立金杉台小学校
給食だより
令和8年度 6月号

さらに暑い日が増えてきて、汗ばむ時期になってきましたね。6月は天候が不順になり、体力が落ちてくる時期です。生活リズムを整え、こまめな水分補給をしましょう！

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。

「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたいたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

特に、家族と食事を共にする「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれています。

食育で育てたい食べる力



食育フォーラムより

旧3年2組さんの考えてくれた

大豆レシピが給食に登場！

昨年度、3年2組さんが総合の時間に考えてくれた献立が6月8日(月)の給食に登場します。3年生では、総合の時間に、大豆のへんしんについて学習します。そのまとめとして、給食で提供する大豆のレシピを考えてくれました。当日は、旧3年2組さんからの放送もありますので、楽しみにしててくださいね♪

給食レシピ紹介

江戸前ボラの香味たれ

材料 (1人分)

(魚)	(たれ)		
ぼら	2g	しょうゆ	20g
酒	13g	上白糖	25g
しょうが	0.5g	酒	1g
片栗粉	1g	水	2.4g
油(揚げ用)	10g	からし(粉)	0.01g
		こねぎ	3g
		いりごま	1g

作り方

- ① 魚に下味をつける。
(しょうがはすりおろす)
- ② 魚に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ (たれ)の調味料を煮立てる。
- ④ ③にこねぎとごまを混ぜる。
- ⑤ 揚げた魚にたれをかける。



♪6月5日(金)の環境の日献立で提供します♪