

# 給食だより 6月号

令和8年 6月 1日 神流町学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：よくかんで食べよう

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちが生涯にわたって健康にすごすことができるよう、学校や家庭、地域が連携して取り組むことが重要です。

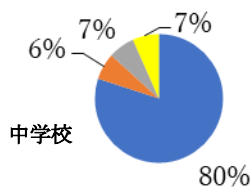
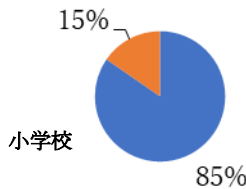
学校では、給食を通して食べものの栄養や組み合わせ方など、いろいろなことをお伝えしています。ご家庭でできる「食育」もたくさんあります。できることから心がけてみましょう。

### 《神流町の子どもたちの食生活》

5月に万場小学校、中里中学校の子どもたちを対象に食生活アンケートを実施させていただきました。結果について一部紹介します。

#### ●毎日朝ごはんを食べていますか？

小学校で15%、中学校で20%の子どもたちが朝食を食べないことがあります。



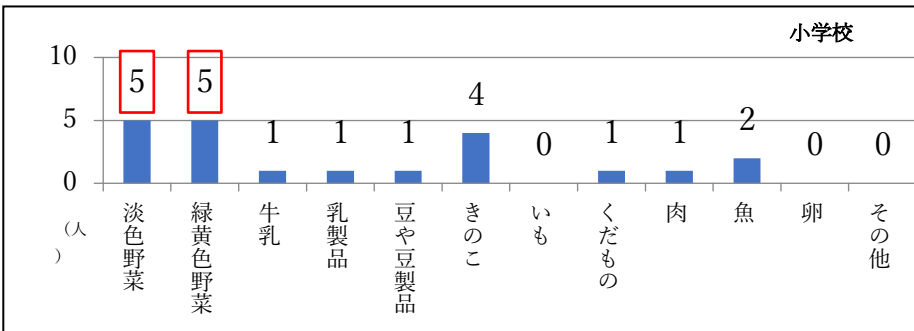
- 必ず食べる
- 1週間1~3日食べない
- 1週間4~5日食べない
- ほとんど食べない

#### ★食育ポイント★

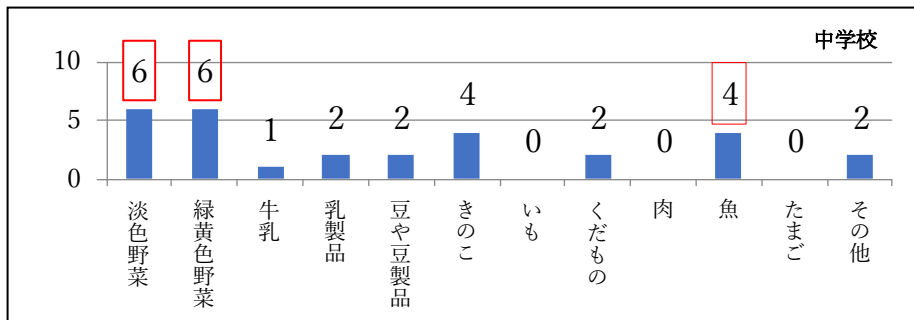
朝食を必ず食べる習慣をつけましょう。



#### ●苦手な食べものは何ですか？



小中学校ともに、野菜、きのこが苦手な人が目立ちます。



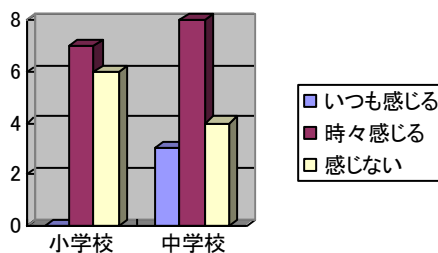
#### ★食育ポイント★

- ・家族で食卓を囲みましょう。
- ・親子で一緒に食事のしたくをしましょう。
- ・家庭菜園など食材に触れる体験も効果的。



#### ●体がだるいと感じることはありますか？

小中学校とも体のだるさを感じる人が半数以上います。



#### ★食育ポイント★

朝食を食べることで生活リズムを整えましょう。

※裏面もあります→

一緒に買い物に行くこと、食品ロスを減らす工夫をすること、食卓に郷土料理を取り入れることなども食育のひとつです。日ごろから、お子さんと食についてたくさんお話してみてください。

《作ってみませんか？ 郷土料理シリーズ「長野」 給食レシピ紹介②》

## 切り干しだいこんの炒め煮

材料（4人分）：切り干しだいこん（乾） 60グラム

さつま揚げ 1枚

油揚げ 1枚

にんじん 中1／3本

干ししいたけ 1～2枚（4グラム）

サラダ油 大さじ1／2

砂糖 大さじ1 ・ しょうゆ 大さじ1強 ・ み

酒 小さじ1 ・ 和風顆粒だし 小さじ1／2 ・ 水 200cc



多めに作って、冷蔵庫に入れておけば、朝ごはんの1品にも便利です。

作り方：

- ① 切り干しだいこんはたっぷりの水につけて戻し、よく洗う。水気をしぼって、ざく切りにする。にんじんは千切り、さつま揚げ、油揚げは短冊切りにする。干ししいたけは水で戻し、うす切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけを入れて炒める。
- ③ 水200ccを入れ、野菜がやわらかくなるまで（10～15分くらい）弱火で煮る。
- ④ ③にさつま揚げ、油揚げを加え、調味料を入れて、弱火で煮込む。煮汁が減って、味がしみたら出来上がり！