ぱくぱく通信 きゅうしょくだより

児童・生徒向け

食育だより

生徒・保護者向け

令和8年 6月号

栃木市大平学校給食センター

◎よく噛んで食べよう◎

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

			
食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう

未来へつながる食を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること



出典:「学校給食」全国学校給食協会

◎食育授業のようす◎

4/28 大平西小2年生 ⇒

「野菜を食べよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。

「私は今まで苦手な野菜を減らしていたので、今日から減らさないようにがんばります。」「いっぱいお野菜を食べないとダメなんだなと思いました。いろいろな野菜をいっぱい食べたいです。」などと感想を書いていました。





⇐ 5/8大平西小1年生

「給食の時に、自分ができることを考えよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。「残さないで食べる。」「にがてなものも少し食べる。」「ありがとうの気持ちで食べる。」「給食の前に良く手を洗う。」などと感想を言っていました。

4/24・30 大平中1年生

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「楽しく安全に調理実習をするために必要なことを考えよう」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。「私は手を良く洗っていると思っていたけど、指の間とかに汚れが残っていました。これからは指の間も気にして洗います。」「手の汚れやすい所を知ったからその部分をしっかり洗ったり、アレルギーや器具の使い方を知ったからその知識を生かしたりして調理をします。」などとふりかえりをしていました。



◎給食レシピ紹介◎

トマトと大豆の風味がおいしい ポークビーンズ

◇**材料**(4人分)

- サラダ油・・・小さじ1/2
- 豚こま肉・・・80ｇ
- にんじん・・・40ｇ(中1/2本) 1cmいちょう
- たまねぎ・・・160ｇ(中1/2個) スライス
- じゃがいも・・・140ｇ(中1個) 1cmいちょう
- 水・・・200ｇ ・コンソメ・・・・2g
- 水煮大豆・・・100ｇ(給食では乾燥大豆40g)
- トマトピューレ・・・20g ・ケチャップ・・・40g
- 砂糖・・・4g ・塩・・・0.8g ・コショウ・・・少々

◇**作り方**

①サラダ油で豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもをいため、水を加えて煮る。

②野菜がやわらかくなったら、コンソメ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、砂糖、塩、コショウを加え、味をつける。

◇**おすすめポイント** 4月16日のメニューでした。

「ポークビーンズのトマトの酸味と野菜や調味料など甘味がバランス良く、とてもおいしかったです。」、「子供の好きな味付けでした。」などの感想をいただいてます。