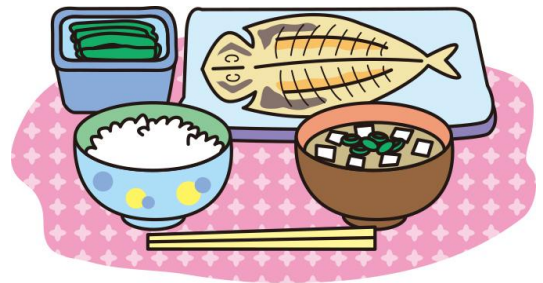




食べることは、生きる上での基本です。
私たちが生涯にわたって心も体も健康
に、そして楽しく生活していくためには、
「食」が大きな役割を果たしています。

「食」を通して、健康に生きる力を育てていく
ことを「食育」といいます。毎日の食事を大切
にし、正しい食習慣を身につけることは、健やか
な体だけでなく、豊かな心や人間性を育てること
にもつながります。この機会に、日頃の自分の
食生活について、あらためて考えてみましょう。



1 みんなで楽しく食べよう



誰かと一緒に食べていますか？

最近では、家族そろって食事をする「共食」の機
会が減ってきていると言われています。一人で食
べる「孤食」や、同じ食卓でもそれぞれ違うものを
食べる「個食」が増えています。

学校給食は、友達や先生と一っしょに食べる大切な
「共食」の時間です。同じ献立を食べながら会話を楽し
むことで、食べる楽しさや協力する気持ち、食事のマナ
ー、感謝の気持ちなどたくさんのことを学ぶことができま
す。御家庭でも「一っしょに食べる時間」を大事にしてい
ただければと思います。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

じもと しよくざい げんき
地元の食材で元気になろう



がつ にち きん
6月19日(金)は、

あいち た がっこうきゅうしよく ひ じっし
「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。

この日の給食献立には、多くの地元産や県内産の食材を使用します。地元の食材のおいしさを知り、心も体も元気になりましょう。

じっし こんだて ぎゅうにゅう たま
【実施献立】ごはん、牛乳、ハンバーグ、玉ねぎのシャリアピンソース、

ブロッコリーと人参のソテー、愛知産野菜のトマトスープ



※納品の都合で産地が変更になることがあります。



かてい 家庭でも、がっこう 学校でも やさい 野菜を食べよう!

きゅうしよく 給食で にんき 人気の シャリアピンソース を つく 作ってみよう

にんぶん 5人分		
材料名	分量	目安
たまねぎ	150g	中1個
赤ワイン	54g	大さじ4弱
しょうゆ	30g	大さじ2弱
本みりん	38g	大さじ2強
砂糖	10g	大さじ1
酢	16g	大さじ1
にんにく(おろしにんにく)	1g	
バター	6g	

作り方はとっても簡単♪

- ① 玉ねぎは、みじん切りにして、にんにくは、おろす。おろしにんにくを使ってもOK!
- ② バター以外の材料を合わせて、火にかける。
- ③ 最後にバターで香りとコクを出す。

シャリアピンソースとは、日本生まれの和風ステーキソースで、たっぷりの玉ねぎを使うのが特徴です。

