

たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

令和4(2022)年6月号 千里丘小学校

4月から千里丘小学校にまいりました栄養士の平田・松本です。栄養士から児童のみなさんとおうちの方へ「たべものしんぶん」をお届けします。給食のこと、食べ物のことなどを楽しくお伝えしていければと思っています。

日頃はみなさんにおいしい給食を届けられるよう、調理員さんといっしょにがんばっています。給食の献立を考える仕事もしています。これがおいしかったからまた食べたい!などあれば、リクエストしてくださいね。

他にも、給食時間にクラスに行ってお話したり、食べ物の勉強を一緒にしたりします。

よろしくお願ひします。



6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



6月「食育月間」の「食育の日」は、毎年、摂津市内の認定こども園・小・中学校の給食でテーマを決めて献立に取り入れています。今回のテーマは「減塩」です。

減塩とは、食塩の摂取量を減らすことです。塩分は生体内の水分を調節したり、筋肉や内臓の働きを正常

に保ち、神経の働きを助けたりと、私たちの体にとって必要な栄養です。しかし、とりすぎると高血圧などの

生活習慣病につながるおそれがあります。予防のためにも減塩を心がけることが大切です。

減塩のひとつの方法として、だしを使うとよいです。だしは素材の味を引き立たせてくれます。だしの味をきか

せると少ない塩分でもおいしくいただけます。

今年は19日が日曜日で給食がないので、6月17日の給食を、「減塩」をテーマに献立を立てました。だし

をしっかりきかせた野菜スープと魚のホイル蒸しが出ます。ポン酢はかけすぎないように気を付けてくださいね。

減塩のポイント

だしのうまみを活用する

酸味をきかす
(酢・レモン・トマト 等)

薬味や香辛料、
香味野菜を活用する
(わさび・カレー粉・しょうが・大葉など)

知ってる?!

給食ポスト

学校に給食ポストがあるのを知っていますか?

校舎1階の西階段の前あたりにおいてあります。

調理員や栄養士へメッセージや質問があれば、紙に

書いてポストに入れてください。宛先と差出人を

忘れずに書いてね。後日、お返事を渡します。



〇〇がおいしかった～! レシピがほしい! 給食の疑問などなんでもかまいません。

お待ちしております★

給食レシピ

職員室前に置いてあります。

このレシピがほしいなどあったら栄養士に直接

リクエストもOKです! リクエストされたレシピも

今後置くようにする予定です!



ほしい人は
ひとりまい
1人1枚
とって行ってね

摂津市のホームページにも毎月の
新しい献立のレシピがあります!
見てみてください★

おいしいたのしい! 摂津市給食レシピ

シェアする Tweet 更新日: 2022年05月23日

令和4年度

- 令和4年6月 カラフル中華炒め (PDFファイル: 190.3KB)
- 令和4年5月 沖縄ソーモそば風 (PDFファイル: 175.5KB)
- 令和4年4月 春キャベツとじゃこのスパゲッティ (PDFファイル: 172.5KB)

令和3年度

- 令和3年4月 鶏肉のマコネズ和え (PDFファイル: 156.9KB)
- 令和3年5月 新じゃがとソーセージのナポリタン風炒め (PDFファイル: 173.8KB)
- 令和3年6月 ツナ大豆 (PDFファイル: 163.7KB)
- 令和3年7月 BLT味噌汁 (PDFファイル: 186.0KB)

小学校給食

- 摂津市/学校給食だより
- おいしいたのしい! 摂津市給食レシピ
- 小学校給食調理業務の民間委託について
- 小学校給食ができるまで
- 給食調理業務等民間委託のQ&A
- 給食調理業務等委託検証会議
- えいようだより (過年度分)
- 小学校給食食材の放射性物質検査結果
- 小学校給食食物アレルギー 給食対応ガイドライン

クイズ

答えは栄養士までいいにきてね★

千里丘小学校はおよそ何人の人が給食を食べているでしょう?

- ① 150人 ② 450人 ③ 1000人

