



常滑市給食だより

6月号



6月19日に使う愛知県産の食べ物を紹介します。

愛知を食べる学校給食の日



毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と食育推進基本計画の中で定めています。ご家庭では「家族で食卓を囲む」「一緒に食事を作る」また、「給食の献立や様子を話し合う」など、さまざまな機会を通して食育を進めていただきたいと思います。常滑市では、6月19日に「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。

献立名	使用材料の中で愛知県産の食品
ご飯	「あいちのかおりSBL」
牛乳	牛乳「主に知多半島産」
むらくも汁	たまご（常滑市） とうふ（常滑市） ねぎ
愛知ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉・鶏肉・たまねぎ・キャベツ・ふき・にんじん エリンギ（美浜町）
知多の海と山の恵みご飯	しらす干し（南知多町） たくあん（武豊）
梅ゼリー	梅エキス（知多半島産の梅）

カルシウムのはたらきを知ろう

カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、イライラを抑えるなど体の成長に欠かせないはたらきがあります。



どうして給食に毎日牛乳が出るの？

牛乳には、カルシウムがたくさん含まれています。学校が休みの日も牛乳やカルシウムを多く含む食品をとるようにしましょう。

19日（金）

地元の食材で作ってみよう

とこめちゃんといっしょに！



とこめちゃん

常滑市食育推進マスコット

知多半島のしらす干し、たくあんを使った 知多の海と山の恵みご飯

材料（4人分）

枝豆	80g
しらす干し	20g
たくあん	20g
すりごま	8g
塩	適量

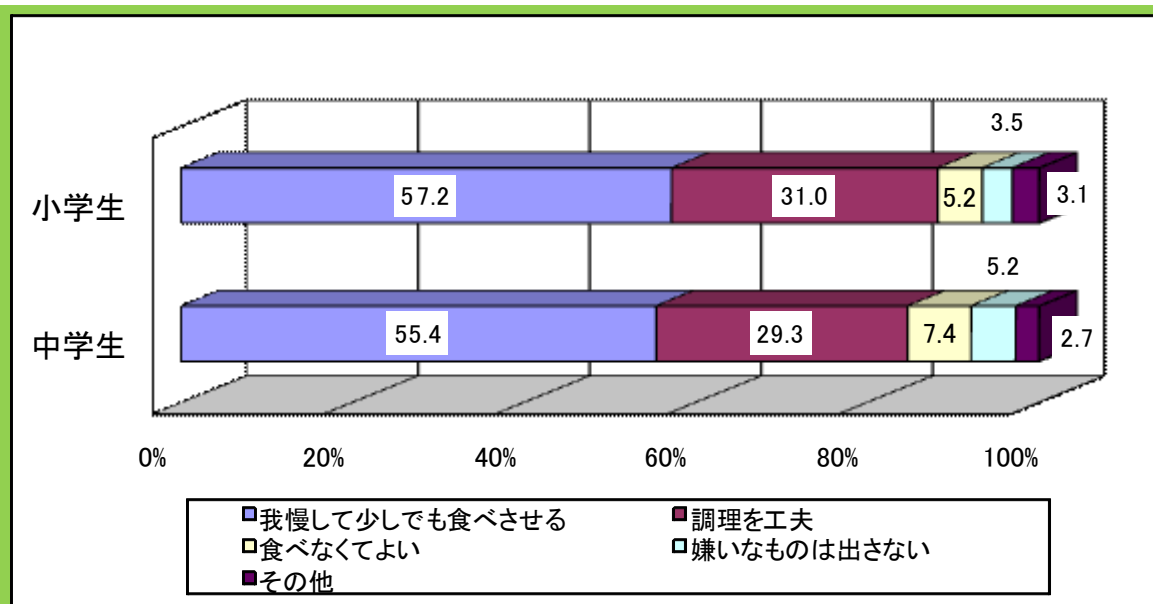
作り方

枝豆はゆでて、さやから出しておく。
しらす干しは炒る。
たくあんは、細切りにする。
にすりごまと塩を合わせ、熱いごはん混ぜ合わせる。

～愛知を食べる学校給食を味わいましょう～

知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

2. 子どもの嫌いな食べ物をどうしていますか



保護者の85%は、児童生徒の嫌いな食べ物を食べさせるようにしています。

嫌いなものは食べなくてもよいと答えている保護者もいました。

いろいろな食材を食べることは栄養のバランスをよくし、元気に生活することにつながります。

苦手な食べ物もまず一口からでも食べるようにするとよいですね。