

給食だより 6月



令和2年5月28日
高岡市立木津小学校

5月までの臨時休業を終え、6月からは給食も再開します。子供たちの健康な生活を支えるためにも、衛生面に配慮して給食を提供していきたいと思っております。ご理解・ご協力をお願いします。



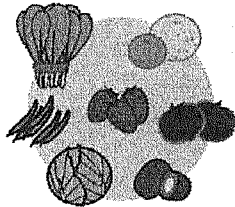
6月は食育月間です



「食育」と聞くと、「栄養素や食べ物について詳しく教えないといけないのかな？」と考えてしまうかもしれませんが、まずは買い物や食事の準備、食卓でのちょっとした声かけから始めてみましょう。

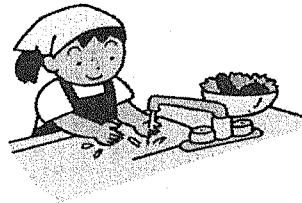
●スーパーやお店で・・・

この野菜の名前は何か？
どこでとれたのかな？
今が旬の食べ物は何かな？



●台所で・・・

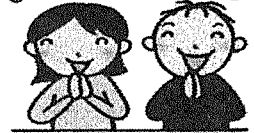
今日の料理に使う食材は何か？
どんな調味料で味付けするのかな？
料理の盛り付けを手伝ってみよう！



●食卓で・・・

食事の挨拶をしっかりとしよう！
はしの持ち方は正しいかな？
苦手なものにも挑戦しよう！

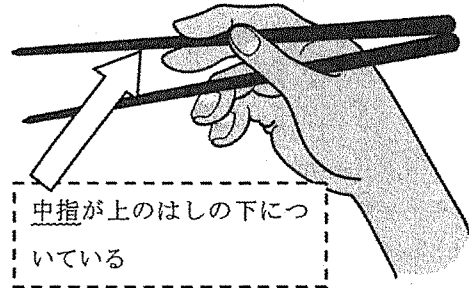
いただきます



正しいはしの持ち方を練習しましょう

《正しい持ち方のポイント》

- ①中指が上のはしの下につくようにする
- ②上のはしだけを動かす



給食☆レシピ

材料（4人分）

春雨 30g
きゅうり 1/2本
もやし 1/4袋
人参 1/5本
酢・砂糖・醤油…各小さじ2
塩…1つまみ ごま油…少々

バンザンスー 拌三絲（春雨サラダ）

作り方

- ① きゅうり・人参は千切りにする。
- ② 春雨はゆでて冷水で冷まし、水気を切る。
- ③ もやし・人参をゆでて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料を合わせ、②③と混ぜ合わせる。



6月 こんだてひょう

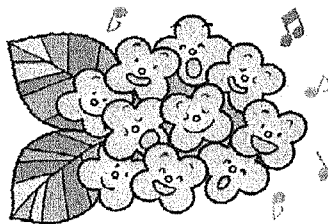


高岡市立木津小学校

保護者の皆さまへ
 6月1日より給食が再開される予定ですが、1週目は簡易給食となります。配膳過程での感染防止のため、ご理解いただきますようお願いいたします。2週目からは通常より1品少ない給食、3週目からは通常通りの給食となります。

日	曜日	主食	牛乳	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
1	月	《簡易給食》 牛乳+個包装コッペパン+ジャム・チーズ 等						
2	火							
3	水							
4	木							
5	金							
8	月	ごはん	○	さわらのトウパンジャンやき にくじゃが	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ	
9	火	コッペ パン	○	たかおかげんきコロケ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	パン じゃがいも パンこ ワントン ごま	はくさい にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ	
10	水	ごはん	○	ぶたにくのやさしいため みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう	しょうが にんじん きゃべつ たまねぎ だいこん しいたけ	
11	木	コッペ パン	○	ハンバーグ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ひきにく とりにく	パン じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん	
12	金	ごはん	○	ふくらぎのごまだれかけ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん ふくらぎ ごま	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	

・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。



15日(月)以降の献立は後日お知らせします。