

# 食育だより



令和4年度 6月発行  
琴浦町立学校給食センター

ジメジメと暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと、6月は天候の変化に体調を崩しやすいときです。本格的な夏を前に、食中毒防止などの衛生にも気を配りながら、栄養と睡眠もしっかりとって元気に過ごしましょう。



## 6月は食育月間です!

食育は、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。健康は一生の宝物。家庭でも学校でも、子どもの頃からの小さな積み重ねを大切にすることで、身に付く力がたくさんあります。



好ききらいをしないで食べていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

## 6/20 (月) ~ 24 (金) は、食育月間献立として『食育ピクトグラムウィーク』を実施します!

食育ピクトグラムとは、国の食育推進基本計画でも重点事項として取り上げられている食育の取組を、わかりやすく表現したものです。

6/20~24の5日間は「食育ピクトグラムウィーク」と題して、各ピクトグラムをテーマとした献立を実施します。給食を通して、家庭や自分自身の食のあり方について、改めて考えてみませんか?



### 6月20日(月) 「産地を応援しよう」

いわしフライ  
ブロッコリーのごまあえ

牛乳

ごはん

いのししカレー

【ピクトグラムと献立の趣旨】  
地域でとれた食材を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

ほぼ全ての食材を県内産で揃えた「食のみやこ鳥取」「惑星コトウラ」を応援する献立です。

9 産地を応援しよう



### 6月21日(火) 「和食文化を伝えよう」

メロン  
大豆サラダ

牛乳

大山おこわ

長いものみそ汁

【ピクトグラムと献立の趣旨】  
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。  
郷土料理や地元ならではの料理を食べる機会が減ってきているようです。意識して食生活に取り入れていきましょう。

11 和食文化を伝えよう



### 6月22日(水) 「よくかんで食べよう」

牛乳

皿うどん

フルーツヨーグルト

ささみのらっきょうソース  
小型コッペパン

八宝菜

【ピクトグラムと献立の趣旨】  
よくかんで食べることにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。  
かむことを意識できるよう、料理ごとに異なるかみごたえの献立にしました。皿うどんは八宝菜と合わせてください。

5 よくかんで食べよう



### 6月23日(木) 「食べ残しをなくそう」

豚キムチ  
おからサラダ

牛乳

ごはん

くろものかきたまスープ

【ピクトグラムと献立の趣旨】  
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。くろも、おからなど、工夫次第で食生活を彩る食材を見直してみませんか?

8 食べ残しをなくそう



### 6月24日(金) 「災害にそなえよう」

あごの甘酢かけ  
高野とうふのふくめ煮

牛乳

ごはん

切り干し大根のみそ汁

【ピクトグラムと献立の趣旨】  
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。  
高野とうふや切り干し大根など、昔ながらの保存食を食生活に取り入れることは、不足しがちな栄養素の摂取にもつながります。

7 災害にそなえよう

