



川口市立十二月田小学校
令和8年6月

☆毎月19日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

～よくかんで食べよう～



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで給食ではかみ応えのある食品がたくさん登場します。昨年度、かむことで得られる効果の標語として「ひみこのはがいーぜ」という言葉を紹介しましたが覚えているでしょうか？。忘れてしまった人はこの機会に調べてみましょう！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

すでに「食べる力」を持っている人もいないのでしょうか？自分が持っている「食べる力」を1～6の中から選んでみましょう！

すでに持っている「食べる力」はこの先もしっかり持ち続け、「生きる力」を育てていきましょう。まだ持っていない「食べる力」はこれから身に着けられるように毎日の食事で意識してみましょう。

食育で育てたい「食べる力」



| | | |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <p>1 心と身体の健康を維持できる</p> | <p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p> | <p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p> |
| <p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p> | <p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> | <p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p> |

にんじんはほぼ毎日給食に使用される野菜です。いろどりの良さはもちろん、1年中生産・収穫されているため安定的に使えたり、たくさんの栄養素を含んでいたり、とても使いやすい野菜です。

しゅん 旬

はるなつ 春夏にんじん



みずみずしくて軟らかい。

あき 秋にんじん



身が引き締まっている。

ふゆ 冬にんじん

身が引き締まっていて、

甘味が強い。



えいよう 栄養

ベータ β - カロテン



体の中でビタミンAに代わります。ビタミンAは目の健康に欠かせない栄養素です。

しょくもつせんい 食物繊維

お腹の中をきれいにしてくれ
る栄養素です。



ちょうりほう 調理法

あぶら 油を使う



β - カロテンは油に溶ける栄養素なので、炒めたり、ドレッシングをかけると効率よく吸収されます。

かねつ 加熱する



大きくて吸収されにくい栄養素が分解されて、効率よく吸収されます。

ねんちゅうそだ 1年中育てられています！ ちが 違いに きづ 気付けるかな？

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

川口みその
スタミナ焼肉

【材料：給食4人分】

- 豚もも肉…100g
- 豚ロース肉…100g
- たまねぎ…40g
- にんじん…40g
- にら…20g
- しょうが…0.8g
- にんにく…0.8g
- 炒め油…2g
- さとう…8g
- 酒…8g
- しょうゆ…4g
- 白みそ…6g
- 赤みそ…8g
- 川口みそ…4g
- 白いりごま…4.8g
- 水…8g



【作り方】

1. 食材の下処理をします。たまねぎは薄切り、にんじんは拍子木切り、にらは約2cmに切ります。生のしょうがやにんにくを使う場合は、みじん切りにします(チューブタイプのもので大丈夫です)。
2. フライパンに油を引き、豚肉、にんじん、たまねぎ、にらの順に入れて炒めます。
3. 調味料(★)で味を調べて完成です。

【一口メモ】

川口市内で作られた麦みそを使用した、子供たちに大人気のメニューです。麦みそは米みそよりもうま味が強く、色が濃いのが特徴です。