

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年6月

掛川市教育委員会

きょうしやく 「共食」ってなに？

「共食」とは、“誰かと一緒に食事をする事”です。“誰か”とは、家族や友だち、親戚などです。孤食（ひとり食べる）をしないで、共食することによって「健康な食生活ができること」や「規則正しい食生活ができること」など、良い効果が報告されています。6月は食育月間です。もう一度「共食のよさ」について見直してみましょう。

家族そろって食事をする時間をつくりましょう



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。

一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、「ながら食べ（テレビを見ながら、スマホを見ながら・・・）」になったりしがちです。

家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

まんてんくんのふるさとレシピ

☆子メロンの梅昆布あえ☆

<材料 4人分>

- ・子メロン・・・4～5個
- ・キャベツ・・・3～4枚
- ・にんじん・・・1/3本
- ・塩吹き昆布・・・適宜
- ・ゆかり・・・適宜
- ・塩・・・少々

<作り方>

1. 子メロンはうすい半月切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、それぞれの野菜をサッと茹で、冷水にとり、水気を絞っておく。
3. 2の野菜に塩を振り、塩吹き昆布とゆかりを振りかけてあえる。（お好みの塩加減に仕上げる）



♪ふるさと給食
週間のメニュー
です

☆ 今月のクイズ献立！ ☆

昨年度の中小学校と土方小学校の6年生（現在の城東中1年生）が考えてくれました。

お楽しみに！

★今月の日本の味めぐり★

ここどこだ？



ヒント

- ① 東北地方の県です。
- ② 「牛タン」や「ずんだ餅」「笹かまぼこ」が有名です。

答えは献立表を見てね！

掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

掛川市では、今年度も引き続き放射能検査を実施しています。検査結果につきましては、毎月の「給食まんてんだより」に掲載していきますので、ご確認ください。
なお、不明な点等は掛川市教育委員会 こども給食課 こども給食係（Tel25-6777）にお問い合わせください。