



6月の食育だより

令和7年度 6月 錦小学校

今月の給食目標



正しいマナーで
食事をしよう

6月は食育月間です。食育とは正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、生き生きと暮らしていくことを支援する教育です。

正しいマナーで食事をしよう

今月の目標は、正しいマナーで食事をしようです。皆さんはマナーを守って食事ができていますか？食事をしたときにマナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしまいます。食事のマナーは「思いやる心」が深く関わっています。楽しく食事をするために食事マナーをお子さんと一緒に見直してみてください。

正しいマナーで食事ができていますか？

正しい食器の並べ方



正しい姿勢

- ・食器を持ちます
- ・背筋を伸ばします
- ・ひじはつけません
- ・足は組みません、
ばたばたさせません



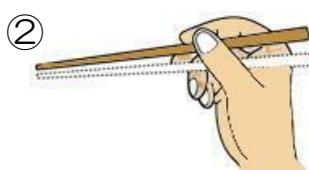
正しい後片付け

- ・お皿の中に食べ残しが無いか確認します
- ・お皿やお椀をきちんと重ね、お箸やスプーンは向きをそろえて、片づけます

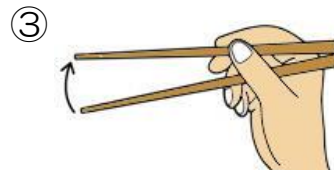
正しいお箸の持ち方



鉛筆を持つように
親指、人差し指、中指で
1本の箸を持ちます



もう1本の箸を差し込みます
親指の付け根と薬指で固定
するように持ちます



お箸を上下に
動かしましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

6月4日から10日までは、「歯と口の健康習慣」です。食事をはじめに入れる口の健康を保つことは、おいしく食事をするために大切なことです。

よく噛むことの4つの効果！



- 1 脳の中の満腹中枢が刺激されて、**食べ過ぎを防げる**
- 2 唾液が出て食べ物の**消化や吸収を助けてくれる**
- 3 顎の筋肉を動かすことで脳の血流量が増え**脳を活性化させる**
- 4 噛むことによって出た唾液の働きで**虫歯の予防**



6月の献立から



食欲がなくてもご飯がすすむ？！

セルフ豚バラねぎ塩丼レシピ

材料(4人分)

豚バラこま肉 160g
ねぎ中 1本
しょうが(みじん切り) 5g
にんにく(みじん切り) 5g
ごま油小さじ 1強
にんじん中 1/3本
玉ねぎ中 1/2個
もやし 1袋
にら 50g
酒大さじ 2/3
★塩小さじ 1/2
★コショウ 少々
★しょうゆ 小さじ 1/2
レモン汁 小さじ 1
片栗粉 小さじ 1
ごはん 4人分

作り方

- ①ねぎは斜め切り、玉ねぎは薄切り、にらは3センチくらいの長さに切る。
- ②にんじんは千切りにして下茹でし、もやしも下茹でする。
- ③鍋にごま油を入れて、しょうが、にんにく、豚肉と酒を入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎとねぎを入れて炒め、ねぎが柔らかくなったら、にんじん、もやし、にらを入れて炒める。
- ⑤★印の調味料とレモン汁を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器にごはんを盛り付け、上から5をかける。



下茹でした野菜を入れたら、炒めすぎないようにすると、野菜のシャキシャキ感があって美味しいです！