



令和6年6月14日 発行
座間市立相武台東小学校 給食室より



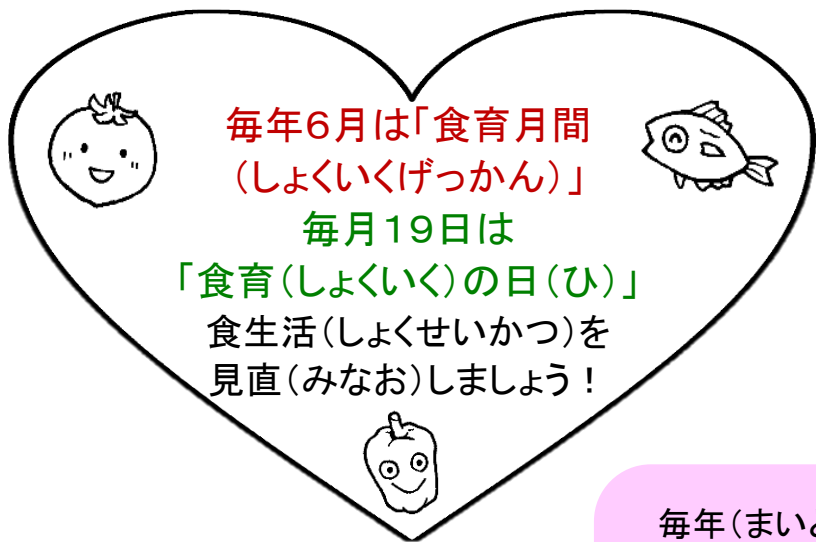
梅雨入りし、雨とジメジメする季節になりました。4、5月頑張った疲れが出てくるころですので、無理をせず、体調管理をしっかりできるといいですね。

毎年6月は「食育推進計画」による食育月間です。

この期間は、全国でさまざまな食育の取り組みが行われます。この機会に毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

食育(しょくいく)ってなんだろう？

近年、朝食の欠食や孤食など「食」をめぐる問題が多くみられます。「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携して進めることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



は ち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間
6月4日～10日

毎年(まいとし)、6月4日～10日は「歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)」です。給食(きゅうしょく)には、噛(か)みごたえのある給食(きゅうしょく)がたくさん出(で)ています。献立表(こんだてひょう)に、よく噛(か)んで食(た)べてほしい給食(きゅうしょく)に色(いろ)がついているのに気(き)がついていますか？ 今日(きょう)からでも、よく噛(か)んで食(た)べるように心(こころ)がけましょう！



にほん きょうどりょうり し
日本の郷土料理を知ろう

6月「だぶ」(福岡県)



「だぶ」は福岡県の郷土料理で、鶏肉と旬の野菜に水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから「ざぶ」がなまって、「だぶ」とよばれるようになったといわれています。

田んぼの神様が田植えが終わって、手伝ってくれた人を招待する会で出てくる料理のひとつです。



「だぶ」で使用するじゃがいも、にんじんは座間市産の野菜を使用します。その他にも玉ねぎ、小松菜なども使用します。



夏休み親子料理教室

- とき 令和6年7月31日(水) 午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「座間市の郷土料理を知ろう!」
金平井、切干大根の煮物、夏野菜の味噌汁、
きなこ豆の調理、試食等
- 対象 市内の小学校に通う児童とその保護者
(未就学児はご遠慮ください)
- 定員 13組(多数抽選)
- 参加費 1人400円程度(保険料含む)
- 申込方法 連絡帳に住所、氏名(おとな・こども)
※ふりがな、学年、電話番号を記入し、
6月25日(火)までに担任を通じて栄養士まで
お知らせください。