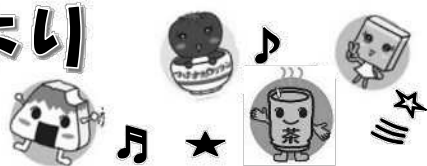


給食だより

6月号



令和 8 年 6 月 1 日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。富士市では第4次富士山おむすび計画を策定し、食育の推進を行っています。「食」は、子どもたちが豊かな人間性を育んでいくうえでとても大切です。子どもたちに、将来を健康に過ごすことのできる食習慣が身につくよう、学校・家庭で協力して食育を推進していきましょう。

富士山おむすび計画



富士市の食育推進計画を知っていますか？
毎日の食事や生活の中で
意識していけるといいですね♪

お

おいしくごはん今日も元気

- ・早寝・早起きして朝ごはんを食べよう
- ・栄養バランスを考えて食べよう
- ・適正体重を知ろう・体重を量ろう
- ・歯を大切にしておいしく食べよう

む

むかい合って楽しい食卓

- ・むかい合ってみんなで食べよう
- ・食事のマナーを守ろう
- ・昔ながらの食を取り入れよう

す

するがの恵みに感謝の気持ち

- ・作物をつくってみよう
- ・台所に立ってみよう
- ・旬の食材・地元の食材を味わってみよう
- ・買・作・食（かう・つくる・たべる）3つの「すぎない」生活を心がけよう
- ・生ごみ削減・リサイクルに取り組もう

び

ひとりひとりが主役の食育

- ・食に関心をもとう
- ・富士市の食育を広めよう



石けんでの手洗いを習慣にしよう

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温や湿度も高くなり、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。日常生活の中で様々なものに触れる手には目に見えない細菌がたくさん付着しています。細菌は手を介して目や鼻、口などに触れることで体内に入り込んでしまいます。

食中毒を予防するために、石けんを使って正しい手洗いすることがとても大切です。

洗い残しが多い指の間、
指先とつめ、手首は特に
注意して洗おう



流水だけで 15 秒、手を洗うとウイルス量は約 1/100 になりますが、石けんで 10 秒もみ洗いしてから流水で 15 秒すすぐと、ウイルスの量は約 1/1 万にまで減らすことができます。

～給食レシピ紹介～

さばのピリ辛ソースかけ

材料（4人分）
さば切り身 4枚
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

◆ピリ辛ソース

しょうゆ	大さじ 1・1/2	豆板醤	小さじ 1/5
砂糖	大さじ 1 強	すりおろしたりんご	1/4 個分
酒	大さじ 1/2	葉ねぎ	3～4本

※りんごの代わりに砂糖やみりんに変更してもよい。

ピリ辛ソースは、さば以外の魚にかけてもおいしく食べられます。いろいろな魚でアレンジしてください。

作り方

- ① 葉ねぎを小口切りにする。
- ② ピリ辛ソースの調味料を煮立て、①の葉ねぎを加える。
- ③ 魚に塩・こしょうで下味をつける。
- ④ ③に片栗粉をつけ、170℃の油で3～4分揚げる。
- ⑤ 揚げた魚に、ピリ辛ソースをかける。



6月は食育月間だよ！



1日3食規則正しく

毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べようね!!

主食

炭水化物



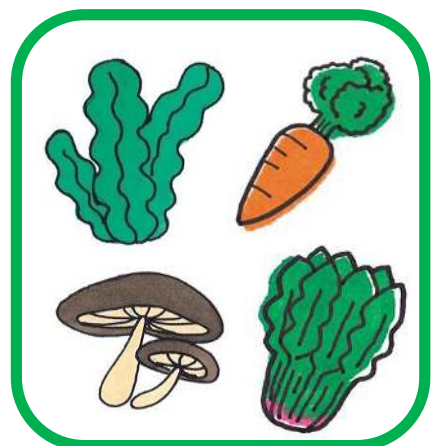
主菜

タンパク質



副菜

ビタミン・ミネラル
食物繊維



3度の食事にプラスして

牛乳・乳製品、果物をとろう！

毎日

牛乳・乳製品

タンパク質・カルシウム



果物

食物繊維・ビタミンC

