

6月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2023年6月号

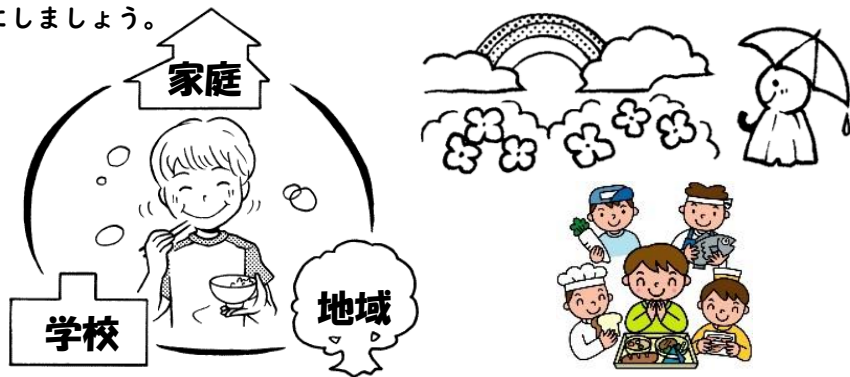
食べることは、生きるために欠かせないことです。健康で、心豊かな生活を送るためには、三食をきちんとバランス良く食べることが大切です。6月は「食育月間」です。食べる事の大切さを改めて考えるとともに、食についての知識と食品を正しく選択できる力を身に付け、生涯を通して健康的な食生活を送れるようにしましょう。

今月は「食育月間」です！

？ 食育って何でしょう？

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。「食」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。同時に、人々の生活を彩り、豊かなものにしてくれるものでもあります。

「食育」は、生活の基本である『食』の知識や選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることを目指しています。「食育の日」は、家庭・学校・地域が連携してすすめる必要があります。人と人との繋がり、食の大切さについて考える機会にしましょう。



奈良県産食材等（6月使用分）

米 パン 奈良のブルーベリーゼリー 奈良のいちごゼリー 黒豆コロッケ
たまねぎ 青ねぎ ズッキーニ 吉野葛入りうどん はちみつ大豆 米粉 なす にんにく
奈良の小松菜入り焼売 大和ポークのメンチカツ みそ（香芝） 大和まな（漬物）
焼きふ 塩麴 こんにゃく 小松菜 きゅうり チンゲンサイ 豚肉 じゃがいも



奈良県にまつわる食材を使用した

スペシャルメニューが献立に登場します!!

考案者は畿央大学健康科学部健康栄養学科の4回生の学生さんです。

- ・「大和まなの混ぜご飯」〈6月16日（金）〉
- ・「奈良漬けと切り干し大根の炒め煮」〈6月19日（月）〉

成長期の中学生の皆さんのために考案していただきました。

私たちが考えました！

美味しくいただきます！



令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は6月19日（月）です。

～食育の日のメニュー紹介～

- ごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。
- 鶏肉のかしば香るみそだれがけ…香芝市産の大豆と米を使い、すべて手作りされた「かしば香るみそ」を使用したみそだれを鶏肉にかけています。
- 豚じゃが…奈良県産の「豚肉」「じゃがいも」「たまねぎ」「系こんにゃく」とたくさんの奈良県産食材を使用しています。
- 奈良漬と切り干し大根の炒め煮…畿央大学健康科学部健康栄養学科の4回生の学生さんが考案されたメニューです。奈良漬は苦手な生徒がいるかもしれませんが、加熱することで食べやすく、さらに美味しくなっていますので、まず一口挑戦してみてください！



○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

通信欄