

# しょくいくだより

令和元年6月  
京田辺市学校給食委員会

まい とし がつ しょく いく げっ かん  
毎年6月は「食育月間」

まい つき にち しょく いく ひ  
毎月19日は食育の日

まいにち くち た せいちよう うご ちから びようき  
毎日、口にする食べものが、わたしたちの体  
をつくり、成長させ、動く力となり、病気に  
負けない力を作り出します。

しかし、ただ食べるだけでなく、何を食  
べるか、どのような食べ方をしたらよいかを考  
えながら食べることが大切です。

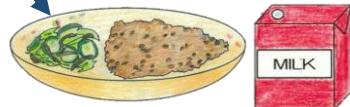


きょう た なべし がっこうきゅうしょく がつ にち しょくいく ひ こんだて だ からだ よ  
京田辺市の学校給食では、6月19日に「食育の日献立」を出します。体に良  
い食べ物『まごわやさしい』がすべて入った献立です。

- まごわやさしい**
- まめ まめせいひん 豆、豆製品
  - しゅじつるい ごまなどの種実類
  - かいそうるい わかめなどの海藻類
  - やさい 野菜
  - さかな きよかいるい 魚、魚介類
  - るい しいたけなどのきのこ類
  - るい いも類

がつ にち こんだて  
6月19日の献立

きゅうりのそくせきづけ



さけのいしがきフライ



ごはん あぶらあげと  
じゃがいもの  
みそしる



## 「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

あさ まいにち た  
朝ごはんを毎日食  
べる



ゆっくりよくかんで  
食べる



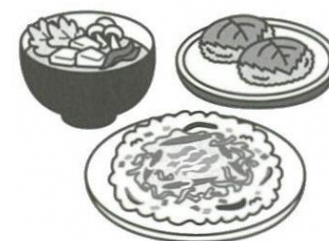
しょくえん しぼう  
食塩や脂肪のとり  
すぎに気をつける



しょくひんひょうじ さんち  
食品表示や産地  
をよく見て食べも  
のをえらぶ



きょう どりょうり きょうじ  
郷土料理や行事  
食を意識して食べ  
る



しょくざい  
食材がムダになら  
ないように、買いす  
ぎや食べ残しに気  
をつける



うち ひと  
お家の人といっしょ  
に料理を作る



やさい そだ たいけん  
野菜を育てる体験を  
する

