

6月給食だより

令和7年6月
つくばみらい市立学校給食センター
住所：つくばみらい市中原11
TEL:0297-52-2338
FAX:0297-52-2036

6月は「食育月間」です。学校給食は食育の一環として行われています。ご家庭でも、できることから食育に取り組んでみましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食へる力」=「生きる力」を育みましょう

家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



ライフステージ別に見る食育の取り組み

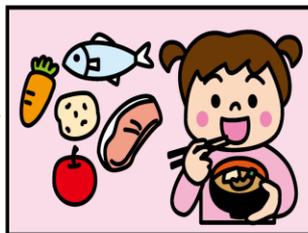


乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。

青年・成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える。

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。



豚肉のしょうがしモン炒め

Aブロック 17日

Bブロック 18日

《材料》4人分

豚肉(こま切り)	150g	
しょうが(すりおろし)	小さじ1/4	
酒	小さじ2/3	
油	適宜	
玉ねぎ(薄切り)	90g	
キャベツ(短冊切り)	90g	
A	レモン果汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2/3
	砂糖	小さじ2

《作り方》

- ① 豚肉にしょうが・酒で下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・キャベツを加えて炒める。
- ④ Aの調味料を合わせ、③に加えて調味する。

※ 給食では、野菜から出た水分に水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げています。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(7月上旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

今年度最初の引き落としは、6月30日(月)です。※4月分引き落とし日の2~3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。