



Web 版（カラー）の給食だよりは、  
こちらの QR コードから！  
過去の給食だよりもご覧になれます。

# 食育月間



## です！

「食育」とは、食べることの大切さや楽しさを知り、健やかな体と心を育むことを目的とした取り組みです。家庭・学校・地域が協力して、子どもたちが食に関心を持ち、自分の健康を考える力を身につけることができますようにします。

学校給食は単に栄養を補うだけでなく、「食育」の大切な場でもあります。

様々な食育の観点から目的を達成するために、学校給食を「生きた教材」とするべく、栄養教諭が日々の献立作成に工夫を凝らしております。

特に美唄市の学校給食では、食と農業の連携を密にしており、「地産地消の推進」「美唄産食材の積極的活用」「食材の栽培過程の学び」「食文化や伝統の学び」の取り組みに力を入れております。

また“給食だより”において、ご家庭での食事づくりの一助となるよう子どもたちから好評なメニューを始めとして、手軽・時短で調理可能にアレンジして、給食レシピを掲載しております。実際に「レシピを参考に作りました！」といった声も頂戴しているところです。

6月は食育月間です。食育にはご家庭での協力が不可欠となります。

ぜひこれを機会に、ご家庭でお子さんと「食」についての話題に触れてみてください。

「今日の給食はどんなメニューだった？」など、給食の話題をきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

## 給食レシピを、 ぜひご家庭でも！

給食レシピをご家庭でも作りやすいように、  
アレンジしてご紹介いたします！



## ★ワンタンスープ★

### 【材料】4人分

- ワンタンの皮 1 袋(約 20 枚入)
- 鶏肉 50g(サラダチキンでも可)
- 白菜 150g(中葉 2 枚程度)
- 玉ねぎ 150g(1 個)
- 人参 50g(1/3 本程度)
- 味付けメンマ 1 袋(約 70g)

### 【調味料】

- ラーメンスープのタレ 2 人分  
(味噌・醤油・塩、お好みの味で OK！)
- 鶏ガラスープ(粉末) 10g(小さじ 2)
- 塩 適宜  
※調味料はお好みで加減してください。

### 【その他】

- 水 1ℓ(蒸発分含む)

### 【切り方】

- ・白菜：1～1.5cm幅
- ・玉ねぎ：くし切り
- ・人参：細切り（いちょう切りでも可）
- ・鶏肉：食べやすい大きさに切る  
(※サラダチキンの場合は裂いておく)
- ・ワンタンの皮：1/2 に切った後、1～1.5cm幅に切る。

### 【作り方】

- ① 鍋に 1ℓの水と鶏ガラスープを入れて、沸かす。
- ② 沸騰したら、人参、鶏肉を入れる。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、白菜、メンマを入れて、ラーメンスープのタレを入れて調味する。
- ④ 最後にワンタンを入れる。  
(※入れる際にワンタンが多少くっついていても大丈夫です！)

### ☆6月平均栄養価（平均値/目標値）

【小学生】＊エネルギー643kcal/650kcal ＊脂質 21.6g/21.7g ＊食塩 2.76g/2.0g 未満

【中学生】＊エネルギー788kcal/830kcal ＊脂質 25.4g/27.7g ＊食塩 3.60g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。

