

6月 食育だより

高浜小学校
和田小学校
青郷小学校
内浦小中学校
高浜中学校

高浜町教育委員会

6月は「食育月間」です。私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることに
ついて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになり
ます。ご家庭でも食べることをあらためて見直し、家族で考える1ヵ月にしたいですね。

～6月は食育月間～



毎月19日は「食育の日」です。6月19日の給食は、「みんなで
食べよう給食」で、高浜町内の保育所と同じ給食を食べていま
す。「さばカレーみそ汁」は、若狭たかはま汁わんグランプリで、グラ
ンプリを受賞された志水 美知代さんのレシピを取り入れていま
す。若狭の伝承料理を今風に工夫し、さばのアラと身を利用して作
りますが簡単に調理するためにさば水煮を使用したことがポイント
だそうです。
※給食は給食用にアレンジしてあります

夏みかん (甘夏)



6月5日の給食に登場! 上手におけるかな?

大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた



①あといかわをはずす。



②ふさごとに分ける。

※大人の味の「にがみ」のおいしさが
わかる人はそのまま食べてもいいですよ。
うすいかわもえいようたっぷりです。



③おやゆびとひとさしゆびのつめをつかっ
て、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが
入りました。



⑤りょう手をつかっ
て、切りこみを
広げます。



⑥うすかわの中
から、きいろいなか
みを
出して、「ぱくっ」と
食べます。