

給食だより もぐもぐ

令和8年度6月号
香川県立香川東部支援学校

未来へつながる「食」を考えよう

わたし い うえ か た まいにち げんき い く
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに きをつけて、 「適塩」を 意識する</p>
------------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>た もの なに 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>た もの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---	--	---

給食レシピ



～ジューシー(沖縄風混ぜご飯)～

ざいりょう ぶんりょう にんぶん 材料と分量 (4人分)	
こめ	2 合
しょうゆ	小さじ1
さけ	小さじ2
みりん	小さじ1
ひじき	5 g
ぶたにく 豚ひき肉	80 g
にんじん	1/3本
ゆでたけのこ	50 g
むきえだまめ	15 g
ほししいたけ	5 g
しょうゆ、みりん、さけ	各小さじ1
ラード	小さじ2

- つく かた 作り方
- ① 米をとぎ、Aの調味料を加えて炊く。
 - ② ひじきと干しいたけは水戻ししておく。にんじん、たけのこは粗みじん切りにしておく。
 - ③ 豚ひき肉と②、むきえだまめをラードで炒め、しょうゆ、みりん、酒で味付けする。
 - ④ 炊きあがった①に③を加えて混ぜ合わせたらできあがり。

豚のうまみやコクが特徴の沖縄料理です。冷めてもおいしいので、おにぎりにもぴったりです。ラードは豚の脂で、チューブ入りのものが使いやすくて便利です！

