



給食だより

令和7年6月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定されてから今年で20年となります。栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。まずは、身近な家庭でできることから始めてみましょう。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



- ◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



◎よくかむとどんないいことがあるの？

6月4～10日は
「歯と口の健康週間」



おいしく味わえる



食べすぎを防ぐ



むし歯を防ぐ



消化を助け栄養
の吸収が高まる



歯並びがよくなる



◆はくさいのおかかあえ(6月の減塩献立より)

【材料(4人分)】

- ・はくさい : 140g
- ・にんじん : 40g
- ・砂糖 : 小さじ2/3
- ・醤油 : 小さじ1・2/3
- ・花かつお : 2g

【作り方】

- ① はくさいは1cm幅、
にんじんはせん切りにする。
- ② ①の野菜をゆでて冷水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ③ ②にたれと花かつおを加えてあえる。



花かつおの旨味を加えることで、
減塩でもおいしく食べられます。
いろいろな野菜で作ってみてくだ
さい。

※給食の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。