



# 6月給食だより

令和5年6月  
岡山市立大元小学校



今月の給食目標

## よくかんで食べる習慣を身につけよう

梅雨の時期になりました。この時期は蒸し暑さで食欲が衰えがちで、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！  
日々の「食べること」を見直してみませんか？



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？  食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食卓をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	<input type="checkbox"/> 適分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 副食・主菜・主食 (汁物)	<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。
		<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農産や漁産などを体験する機会をつくっている。

\*\*\* 学校給食の取り組み \*\*\*  
毎日の給食にはねらい(メッセージ)が込められています。

6/8 (木) 実施  
【献立のねらい】地域の食べ物を知る  
玄米ごぼん 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味  
五目きんぴら

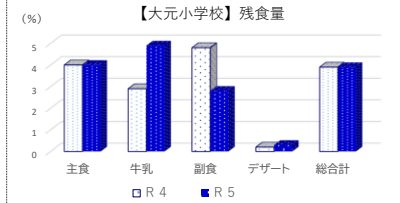
\* 主食・主菜・副菜が明確な献立を意図的に給食にとり入れ、ごはんを中心とした和食のよきを食べさせて



6月の献立の中で、一番お気に入りの一品がある



## 残食量調査結果 6月1日(木)～7日(水)



残食量調査期間中は、残食量が普段より明らかに減っていました。しっかり食べることを意識できていたのだと思います。昨年度と比較すると、総合計は3.9%で残食量は変わらない結果となりました。量の調節やおかわりがしやすくなったためか、おかず(副食)の残食量が減りました。一方で牛乳

### 普段の残食量の実態

 おかず残量10～20kg	大元小のみんなが… ひとくちたべると	 10kg減って…
 ごはん残量10～20kg	大元小のみんなが… もうひとくちたべると	 もう10kg減る!

世界情勢が不安定な状況が続いています。日本に住んでいる私たちは、学校でも家庭でも毎日の食事に感謝の気持ちをもって、安易に食べ物を残さないようにしていきたいですね。