



6月給食だより



令和7年度 都城学校給食センター



しょくいく きほんほう せいいてい ねん

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、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、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を育て、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、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、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。

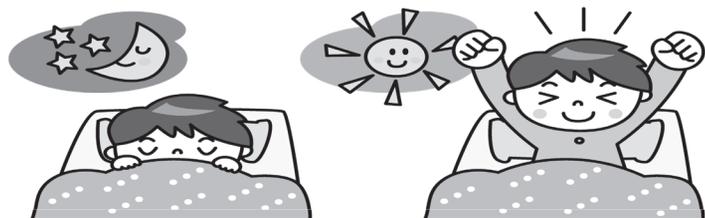


まいとし がつ しょくいく げっかん
毎年6月は食育月間・
 まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

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**で、
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



学校給食の人気メニュー

「(給食の)チキン南蛮」

材料 4人分

・とり肉	40g程度	8枚	A	砂糖	13g
・塩	少々			濃口しょうゆ	16g
・こしょう	少々			酢	13g
・でん粉	25g			・卵不使用タルタルソース	8g

(お好みのタルタルソースで)

作り方

- ① とり肉はひと口大に切って塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて揚げる。
- ③ Aを加熱して冷ましたタレに②を絡めて出来上がり。(タルタルソースは卵不使用の1食用のものを使用しています)

6月の献立紹介

♪ **地産地消週間** 6月16日～6月20日

宮崎県内や都城でとれた肉や魚、野菜をたくさん取り入れた郷土料理などの献立になっています。

♪ **ベジ活の日** 6月9日～6月13日

白ご飯・牛乳・豚キムチ・大根葉のみそ汁
 小学校：約130g 中学校：約150g

♪ **ひむか地産地消の日** 6月16日～6月20日

「ミニトマト」

♪ **名物料理** 6月16日～6月20日

チキン南蛮【宮崎県】

