



福山市立駅家西小学校
食育だより No.3
2026年(令和8年)6月15日(月)



6/4~6/10 は 歯と口の健康週間でした

6月4日~10日までの「歯と口の健康週間」にちなみ、6月の給食では、しっかりかんで食べる「かみかみ献立」を実施しています。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。ぜひご家庭でもかみごたえのある食材を食卓に取り入れてみてください。

あいことば
合言葉は「あたし はが いのち」
よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります!



あ じがよくわかる 	た べすぎを防ぐ 	し ゃべりがはつきりする 	は をしょうぶにする
が ん予防に役立つ 	い を快調にする 	の うを活性化 	ち からが出せる



6年生 家庭科

調理実習で「炒める」調理をしました。久しぶりの調理実習でしたが、班で協力して、手際よく仕上げることができました。



1年生 生活科

生活科の時間に学校探検を行っています。1年生の皆さん。今回は、給食室がどんなところなのか学習しました。給食づくりの秘密を知って、驚きがたくさんあるようでした。



給食レシピ



作ってみませんか? ふくやまの学校給食
チンジャオロウスー

ざいりょう (4人分) 材料		つく かた 作り方
豚肉 (細切り)	250g	① フライパンに油をひき、しょうが、豆板醬を炒め、香りがしてきたら、豚肉とAを入れて炒める。
ピーマン (せん切り)	中 3個	
たまねぎ (スライス)	中 1個	
たけのこ・水煮 (せん切り)	80g	② 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマンを入れ、さらに炒める。
にんじん (せん切り)	1/2本	
しょうが (みじん切り)	1かけ	③ Bで味付けをする。
豆板醬	適量	
A	しょうゆ 小さじ1 砂糖 少々	
油	適量	
B	しょうゆ 大さじ1 オイスターソース 小さじ2 塩・こしょう 少々	

