

6月 給食だより

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気を配りましょう。



よくかんで食べよう!!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲みこんでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を
予防する



食べすぎを防ぎ
肥満を予防する



あごの発育を助け
歯並びをよくする



味覚の発達を
うながす



栄養の吸収が
よくなる



食育体験 ふきのすじ取り

5月の給食で使うふきのすじ取り体験を行いました。実際に見て触れるという体験は、食べものに興味関心をもつよい機会となりました。今後もたくさんの子どもたちに体験してもらえるように、さまざまな食育体験を予定しています。



山口小学校3年生



枚田小学校3年1組



枚田小学校3年2組

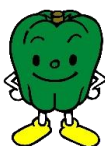
長くて立派なふきに
びっくり！
1本1本でいいいに
すじ取りをしました。

所月のおすすめレシピ

ピーマンの昆布和え

材料 (4人分)

ピーマン	35g	塩昆布	8g
にんじん	20g	塩	少々
もやし	60g		
キャベツ	80g		
きゅうり	35g		



作り方

- ① ピーマンとにんじんは細切り、もやしは食べやすい長さに切って、加熱し冷ます。
- ② キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにして塩をふり、しんなりしたら水分を絞る。
- ③ ①②の野菜を塩昆布と塩で和える。

※ 調味料は加減してください。



あっさりおいしい
和え物。旬の野菜で作るのが
おすすめリン〜♪