



給食だより 6月

もうすぐ梅雨がやってきます。

梅雨になると雨の日が多く、ジメジメした日が続く、このような時期は、体調を崩しやすくなります。健康的に毎日をご過ごせるよう、規則正しい生活を送りましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるので、食べ物の取り扱いや、手洗いなど身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

「かむこと」について考えてみよう！



6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。しっかりとかむことは、からだの健康に大きく影響します。ぜひこの機会に、「かむこと」について考え、意識して食事できるといいですね。



「かむこと」の効果

～合言葉は「あだし歯が、いのち！」～

あ じがよくわかる



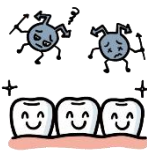
た べすぎを防ぐ



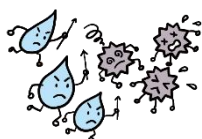
し やべりがはっきりする



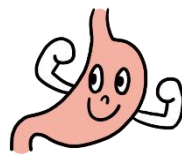
は をしようぶにする



か ん予防に役立つ



い を快調にする



の うを活性化する



ち からが出せる



よくかむ食べ方

- 一口15～30回ぐらいを目安にかむ
- 急がずゆっくり食べる
- 汁物や飲み物などで、流し込まない
- ながら食べをしない(例)テレビを見ながら

…28.29.30!



かみごたえのある食べ物

- 玄米
- フランスパン
- いか
- 小魚
- こんぶ
- ごぼう など



★6月の給食にもかみごたえのある食べ物がかかれています。探してみよう！

6月は食育月間です！

「食育」は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となります。そして、さまざまな経験から「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

毎日何をどう食べたかによって体や心の健康が決まるとも言われるように、生涯を通して健康な体や心を育むには、「食べること」がとても大切です。食べることの大切さを改めて考えてみましょう！



サッカーワールドカップ 2018 応援給食



いよいよ6月14日(日本時間の6月15日未明)にサッカーワールドカップ2018がロシアで開幕します。

4年に1度のサッカーの祭典に世界中が熱くなります。

給食にはサッカーボールの形をしたチーズが出ます。給食をしっかり食べて、日本代表を応援しましょう！

めぐみ

☆☆石川の恵味☆☆ ～ブロッコリー～



今月の石川の恵味はブロッコリーです。

私たちの住む加賀市は、石川県トップのブロッコリーの産地です。旬は春と

秋の2回で5月から収穫される春ブロッコリーと10月から収穫される秋ブロッコリーがあり、今は春ブロッコリーが最盛期を迎えています。加賀市のブロッコリーは鮮やかな緑色と歯ごたえのある食感が特徴です。

ブロッコリーはビタミンCやカロテン、食物繊維など、栄養がたくさん詰まった野菜です。そのため、給食では加賀市でとれたブロッコリーを多く取り入れるようにしています。人気献立の**ろっこりごはん**にもたくさんのブロッコリーが使われています。

～給食献立より～

フルコギ

ジメジメした梅雨の時期でも食べやすい！

《材料(4人分)》

- 牛肉……180g
- ねぎ……12g
- にんにく……1/4かけ
- 砂糖……小さじ1/3
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1/2
- みりん……小さじ1
- 塩コショウ……適量
- ごま油……小さじ1

《作り方》

- ① ねぎ・にんにくをみじん切りにし、Aと一緒に混ぜて調味液を作り、牛肉を漬け込む。
- ② たまねぎは薄くスライス、ピーマン・赤ピーマンを千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ・もやしを炒めて取り出し、汁を切っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①を調味液ごと炒める。
- ⑤ ピーマン・赤ピーマンを加え、柔らかくなった③を加える。
- ⑥ 塩コショウ・コチジャンを加え、味を調べて出来上がり♪