

給食だより

がつごう
6月号

見直そう! 「かむ」ことの大切さ



6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康にかかわる大切なことです。健康な歯でよくかんで食べましょう。

脳の働きを活発に!

あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。



肥満を予防する

よくかんで、ゆっくり食べることで、適量で満腹感を感じることができ、食べ過ぎを防ぐことができます。



消化・吸収をよくする

よくかむとだ液が出て、食べ物が消化しやすくなり、栄養を吸収しやすくなります。



虫歯を予防する

かむことによってただ液の働きで、虫歯を防ぎます。



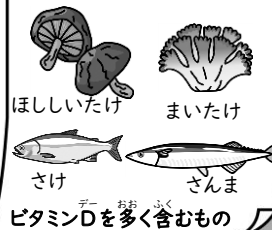
◆歯や骨を強くする食べ物



カルシウムが多い食品大集合!



カルシウムの吸収をよくする食べ物



新献立

13日



6月の大阪の味

「きつねまぜずし(いなり寿司)」

「いなり寿司」は、稲荷神社の神の使いとされる「きつね」の好物だった油揚げの中に、ご飯(酢飯)を詰め、農耕の神である稲荷神にまつわる2つの食材が組み合わせられてきました。給食では、きつね(油揚げ)を混ぜたお寿司にアレンジしています。

材料(4人分)

- 鶏肉 80g
- 塩・酒 少々
- にんじん〈千切り〉40g
- 京あげ〈短冊切り〉60g
- 炒め油 適量
- 砂糖 大1と小1
- 濃口しょうゆ 大1
- だし汁 50CC
- 米 2合
- 酢 大2
- 砂糖 大1と1/2
- 塩 小1/2

【作り方】

- ①④を加熱して、すし酢を作る。炊きあがったご飯に混ぜる。
- ②鶏肉に下味をつける。
- ③鶏肉を油で炒め、次ににんじんを炒め、だし汁をいれる
- ④油抜きした京あげを入れてから、調味料を入れ、煮含める。
- ⑤①と④を混ぜ合わせる。

6月の献立より

22日は『沖縄慰霊の日』
にちなんだ沖縄料理がです。

1945年6月23日に沖縄戦が終結したことで、沖縄県が6月23日を記念日に決めました。

「沖縄の料理」や「食材」に触れることで、平和の大切さや沖縄のことを考えるきっかけになればと献立に取り入れています。

豚肉のうま煮



もずくとゆばのみそ汁

にんじんしりしりごはん

たべものクイズ



下の漢字は、魚の名前を漢字で書いたものです。少し難しいですが、いくつか読めますか?すべて、今年の給食に登場予定です。

- ① 鮭 ○○ ② 鯛 ○○ ③ 鮪 ○○○
- ④ 鯖 ○○○ ⑤ 鰯 ○○ ⑥ 鯖 ○○
- ⑦ 秋刀魚 ○○○ ⑧ 太刀魚 ○○○○
- ⑨ 鰯 ○○○ ⑩ 鰹 ○○○ ⑪ 鰹 ○○