

給食だより

がつごう
6月号



梅雨の季節となり、湿度や気温が上がるこの時期は、体調を崩しやすいのでたくさん食べて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。皆さんは、どれくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べることは、良いことがたくさんあります。今月はよく噛んで食べることの大切さについてお伝えします。

よくかんで食べよう！



食べすぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べることで満腹感を得られやすくなります。



むし歯予防につながる

よく噛むことで唾液が出て、口の中をきれいにしてくれます。



消化・吸収を助けてくれる

食べ物が細くなり、胃や腸への負担が軽くなり、栄養を吸収しやすくなります。



脳の働きを活発にしてくれる

噛むことで脳に刺激が伝わり、集中力が高まります。



～食中毒に気を付けよう～

高温多湿となる6月から9月は、食中毒が起こりやすい時期です。食中毒になると激しい腹痛や、下痢、嘔吐などを起こします。

○食中毒を防ぐ3つのポイント

ご飯の前やトイレのあとは

手を洗おう

つけない



ふきさない



菌は暖かいところで増えるよ

食べ物はすぐに食べよう

熱に弱いのでしっかり火を通して食べよう

やっつける



6月の献立より



6月23日は「沖縄慰霊の日」です。沖縄は、今から約80年前の1945年、太平洋戦争で唯一地上戦が行われた場所です。そして、この戦争を忘れないように、終結した6月23日を沖縄慰霊の日と決めました。戦争中は、今のように食べ物物が十分にありませんでした。今、あたたかい給食が食べられることは、当たり前前のことではありません。食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食べましょう。給食で登場する沖縄献立を紹介します。

にんじんしりしりごはん(19日)

「しりしり」というのは、千切りという意味の沖縄の方言です。

ゴーヤのかき揚げ(23日)

食べやすいようにゴーヤとハム・じゃがいも・玉ねぎなどの入ったかき揚げです。

クファージュシー(24日)

沖縄の郷土料理で、豚肉・人参・細切り昆布が入った炊き込みごはんです。沖縄の方言で「クファ」は硬い、「ージュシー」は雑炊・炊き込みごはんという意味だそうです。

もずくとゆばのスープ(23日)

もずくは、暖かくてきれいな海をもつ沖縄で多く作られており、生産量は日本一です。

沖縄そば(19日)

沖縄の伝統的な料理で、麺が平たいのが特徴です。

献立紹介

「ゴーヤのかき揚げ」

23日



材料(4人分)

- ゴーヤ(千切り) 20g
- じゃがいも(拍子切り) 80g
- 玉ねぎ(千切り) 60g
- 人参(千切り) 20g
- ちりめんじゃこ 12g
- ロースハム(短冊切り) 20g
- 塩 0.4g
- たまご 1/2個
- みず 20CC
- 小麦粉 40g
- 揚げ油 適量

作り方

- ①ゴーヤは切ってから塩もみしておく。
- ②たまご・水・小麦粉で衣を作っておく。
- ③材料と塩をよく混ぜてから、②の衣と混ぜ合わせる。
- ④160℃の油で揚げる。

暑い夏を乗り切ろう！

夏になると、太陽の光を浴びて育つ「夏野菜」がおいしい季節になります。



～夏野菜クイズ～

○夏野菜にはどんな特徴のものが多いでしょう。



1. 土の中で育つ
2. 水分が多い
3. 栄養が少ない

1日

「夏野菜チャプチェ」が登場します。楽しみにしていてください。