

6月 給食だより



宇部市立二俣瀬学校給食共同調理場
毎月19日は『食育の日』

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

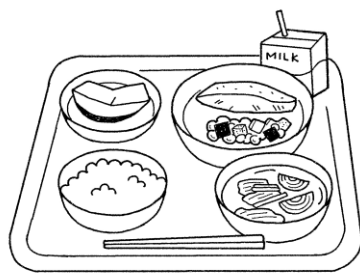


かむことの 効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音
はっきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気
予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食レシピ



<けんちょう>

分量(1人分)

- ・鶏肉(胸またはもも)…10g
- ・豆腐…60g
- ・さといも…25g
- ・こんにゃく…10g
- ・にんじん…15g
- ・だいこん…70g
- ・油…小さじ1
- ・砂糖…1g
- ・濃口しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ①食材を切る。
- ②豆腐は水を切る。
- ③鍋に油を入れ、あたためる。
- ④③に鶏肉を入れ、炒める。
- ⑤豆腐をくずしながら入れ、炒める。
- ⑥だいこんとにんじんを入れ、炒める。
- ⑦こんにゃく、さといもを入れ、水と調味料を加えて、煮る。
- ⑧味の調整をして、完成!



◆◆◆ 今月の給食から ◆◆◆



✓歯と口の健康週間 4日(水)～10日(火)

✓地産地消週間 9日(月)～13日(金)

よい食べ方・マナー習得チャレンジ 6月のめあて『よくかんで食べよう』

