



# 6月 食育だより



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃から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！**

<b>むし歯を予防する</b>	<b>肥満を予防する</b>	<b>あごの発育を助ける</b>	<b>味覚の発達をうながす</b>	<b>栄養の吸収がよくなる</b>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



★かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。かみごたえのある食べ物は、自然と噛む回数が増えるのでおすすめです。



### 寒天入りみそ汁

一人当たり:エネルギー 46kcal、食塩相当量 1.1g

《材料:4人分》

煮干し...13g えのきたけ...36g ジャがいも...中1個  
小松菜...1/2束 ねぎ...40g 細寒天...5g  
日吉味噌...大さじ2 1/2 水...600cc(3カップ)

《作り方》

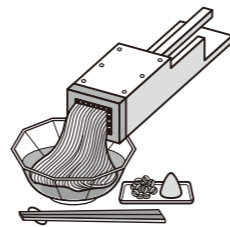
- ①水600ccと煮干しを使って、だしをとる。
- ②えのきたけは、石づきを切り落として、三等分に切る。ジャがいもは、いちよう切り。小松菜は、2cm幅に切る。ねぎは、小口切りにする。
- ③細寒天は、水で戻しておく。
- ④①に、ジャがいも、えのきたけ、小松菜を入れて煮る。
- ⑤具材が煮えたら、細寒天、ねぎを入れて、最後に味噌を入れて完成。

季節の食べ物クイズ

### ところてん

Q. ところてんを漢字で書くとどれでしょう？

- ①所天
- ②心点
- ③心太



A. 答えは、③

ところてんは、テングサなどの海藻を煮て溶かし、固めたら、「天突き」と呼ばれる器具で押し出しながら、細いめんのように作るのが一般的です。酢じょうゆのたれに、からしなどをそえて食べたり、関西では甘い黒みつをかけて食べられています。

ところてんを乾燥させて、水分を取り除いたものが、「寒天」になります。

## 2023年 6月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《よくかんで食べよう》

### 6月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	木	☀️	むぎ 麦ごはん	さば 鯖の照り焼き	おかか和え	みそけんちん汁	637	809
2	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	ぶた 豚キムチ	ナムル	はるさめ 春雨スープ	597	721
5	月	☀️	ソフト麺	カレイのから揚げ	イタリアンサラダ	ミートソース	751	968
6	火	🍷	もち米入りごはん	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	キャベツの梅香和え	かんてい 寒天入りみそ汁	605	700
7	水	☀️	むぎ 麦ごはん	きびなごの唐揚げ	こうや 高野豆腐の煮物	ふのすまし汁	620	796
8	木	🍷	むぎ 麦ごはん	みずな 瑞浪丼の具	つぼ漬け和え	こじる 呉汁	612	787
9	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	ドライカレー	まめ 豆サラダ	ワカメスープ	650	792
12	月	🍷	きしめん	はつしも オヤキの五平だれ	きしめん汁	いろど 彩り和え	634	775
13	火	🍷	ピラフ	アジのトマトソース	ごぼうのサラダ	レタスのスープ	637	752
14	水	🍷	きなこ揚げパン	ミートボール	ポテトサラダ	ジュリエンスープ	737	826
15	木	🍷	むぎ 麦ごはん	や 焼きぎょうざ	かいそう 海藻サラダ	はつばう 八宝菜	645	859
16	金	☀️	な れめし	ささみのレモン風味	しおこんぶ 塩昆布和え	けんちん汁	633	735
19	月	🍷	むぎ 麦ごはん	ししゃもの緑茶天ぷら	きんぴら 金平ごぼう	しん 新たまねぎのみそ汁	676	841
20	火	🍷	げんまい 玄米ごはん	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ	しろみ 白みそ汁	612	734
21	水	🍷	むぎ 麦ごはん	さば 鯖の漬け焼き	かお 香り和え	にく 肉じゃが	655	810
22	木	☀️	むぎ 麦ごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	いりおから	たぬき汁	697	897
23	金	☀️	みずな 瑞浪米ごはん	いわし 鰯の梅煮	ひじきの煮付け	あわせみそ汁	655	745
26	月	🍷	うどん	カレーうどん汁	いも 磯和え	だいず 大豆と小魚のあえもの	676	863
27	火	🍷	あか 赤しごはん	ぶた 豚肉のかりん揚げ	きり 切り干し大根の煮付け	とろろ 昆布汁	660	796
28	水	🍷	お茶パン	さけのソテー	コールスロー	ミネストローネ	634	767
29	木	🍷	むぎ 麦ごはん	とり 鶏肉の照り焼き	いんげんのごま和え	かみなり汁	622	788
30	金	🍷	ぎょうざ 餃子めし	とうふ 豆腐ナゲット	チンゲン菜のサラダ	ちゅうか 中華コーンスープ	671	833

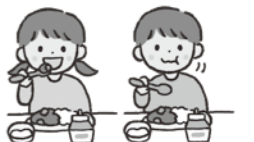
### 7月 予定献立表

3	月	🍷	むぎ 麦ごはん	ハヤシチュー	オムレツ	キャベツのサラダ	かみかみ大豆	661	849
4	火	🍷	さけ 鮭菜めし	とり 鶏肉の唐揚げ	きんときまめ 金時豆の甘煮	こもく 五目汁		721	858

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。1学期のテーマは「野菜をたくさん食べよう」です。今月の食育の日の献立は、小学校は約108g、中学校は約139gの野菜が使われています。理想的な野菜の摂取量は1日350g以上です。野菜が苦手な人は、生で食べるのではなく、加熱して食べるとかさが減るので沢山の量を食べやすくなりますよ。



### 食育の視点のマークの説明

<b>食事の重要性</b> 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	<b>心身の健康</b> 栄養的な意味を知り、興味をもって食べる	<b>食品を選択する能力</b> 知識や情報をもとに、自ら判断する
<b>感謝の心</b> 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	<b>社会性</b> 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	<b>食文化</b> 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

