

6月 給食だよ！

令和5年度 第3号

川口市立差間小学校

これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちていきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

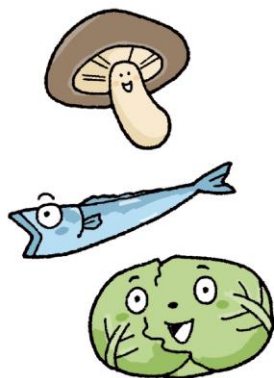


よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

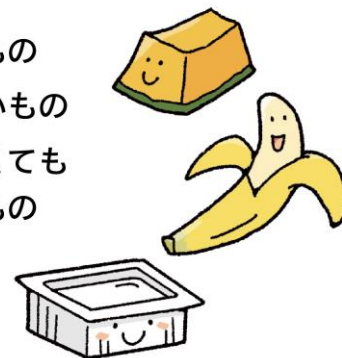
かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



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



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

きんぴらごぼう

＜材料（4人分）＞

- | | | | |
|-------------|---------|--------|-------|
| ・にんじん（せん切り） | …60g | ・さとう | …大さじ1 |
| ・ごぼう（せん切り） | …100g | ・しょうゆ | …小さじ2 |
| ・油 | …小さじ1/2 | ・一味唐辛子 | …お好みで |
| | | ・いりごま | …小さじ1 |

＜作り方＞

- ① 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ② 食材に火が通ったら、調味料を入れる。
- ③ 最後にごまを入れて仕上げる。

＜コメント＞

ご家庭でも給食が味わえるよう、給食のレシピを家庭用にアレンジして紹介しています。今月は、するめやたけのこを加えた「カミカミきんぴら」として登場します。

