

# 6月 給食だよ!

令和6年度 第4号

川口市立差間小学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にも密接なつながりがあります。

## かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくりよく、たか  
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼう  
むし歯を予防する!



ひょうじょう ゆた  
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい  
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく  
運動能力を  
はつき  
フルに発揮できる!



たす ぶせ  
食べ過ぎを防ぐ!

# さしまっ子お弁当の日の取組

お弁当作りに挑戦する「さしまっ子お弁当の日」が5月21日に行われました。取組の一部を紹介します。



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

## 豚丼

<材料(4人分)>

- |               |        |       |           |
|---------------|--------|-------|-----------|
| ・ごはん          | …茶碗4杯分 | ・油    | …小さじ1     |
| ・豚もも肉(一口大に切る) | …200g  | ・砂糖   | …大さじ2     |
| ・たまねぎ(スライス)   | …120g  | ・みりん  | …小さじ1/2   |
| ・しょうが(みじん切り)  | …5g    | ・しょうゆ | …大さじ1と1/2 |
| ・糸こんにゃく       | …160g  |       |           |

<作り方>

- 鍋に油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、たまねぎ・糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 調味料を加えて煮る。
- できあがった具をごはんにのせて完成。

