

食育目標
よくかんでたべよう

給食目標
よくかんでたべよう

毎月、食育・給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひお子様と一緒に読んでください。

給食費は期日までの納入をおねがいします。給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の管理費などは全て市の負担です。

6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です!

が つ よ っ か と お か は くち けんこうしゅうかん

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

今月は5月のメニューから紹介するよ!

6月4日から10日までは、「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、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

★かみかみ月間

6月は、今月の目標「よくかんで食べよう」にちなんで、かみごたえのある食品を多く取り入れています。献立表の マークのついている料理はかみごたえのあるこんだてなので、意識してよくかんで食べるようにしましょう!

★たんたんの日こんだて

Aコース13日(金)・Bコース12日(木)
岩見沢市では、地産産の食材を多く使用している日を「たんたんの日」としています。今月は『岩見沢呉汁』に入っている「手作りみそ」と「大豆」、「ほっけの竜田揚げ」に使用している「キタノカオリ」、「米粉」が岩見沢産ですよ。

ニン太の レッツ COOKING♪
サムゲタン風スープ

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ……120g
- もち麦 ……12g
- 玉ねぎ ……90g
- 白菜 ……45g
- 長ねぎ ……40g
- おろししょうが…少々
- おろしんにく…少々
- 鶏がらスープ…40g
- 酒 ……小さじ1
- 中華だし ……小さじ2
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- でん粉 ……適量

～つくり方～

- 鶏肉を一口大、玉ねぎはスライス、白菜は1cm幅くらい、長ねぎは小口切りにしておく。
 - 鍋に 800CC のお湯を沸かし、もち麦を入れて煮る。
 - 鶏肉を入れてひと煮立ちしたら、玉ねぎを入れて煮る。
 - しょうが、んにく、★を入れる。
 - 白菜、長ねぎを入れて煮えたら、水溶きでん粉でうすすらとろみをつけてできあがり♪
- 韓国の参鶏湯を給食風にアレンジした、あっさり味のスープです。もち麦がポイントですよ☆

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>がむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------

歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳・乳製品 大豆製品 小魚 小松菜 ひじき ごま

食に関する指導

- 5月 8日 岩小1年生
- 5月 15日 北小1年生
- 5月 28日 岩小2年生
- 5月 29日 中央小1年生
- 5月 30日 南小3年生



1年生はマナーのお勉強をしましたよ。北村小学校

6月は **食育月間** です!

早寝・早起き・朝ごはん

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか? ◆家族みんなで食卓をかこむ

