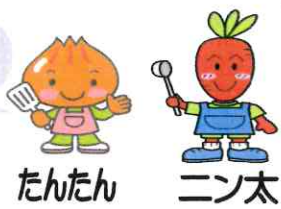




6月



令和3年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課

給食だより

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp



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、食事をするうえでとても大切なことです。食べ物をよく噛むことで、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫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。家族でよく噛むことを意識しましょう。



よくかむことの効果

1

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

2

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

3

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

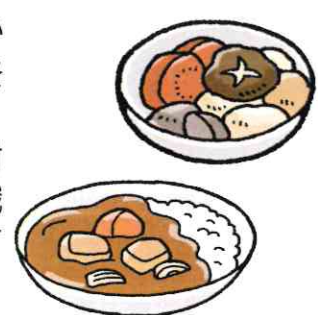


4

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすために

噛む回数を増やすために普段から調理の仕方や、食材、食べ方を気をつけてみましょう。家庭でも、どんな調理方法や食材を使っているか、この機会に意識しなおしてみることも良いですね！



カレーや煮物等の料理の食材を大きく切り、噛みごたえのある大きさにする。



食物繊維の多いごぼうや人参等の食べ物、きのこや海藻などの噛みごたえのある食材を多く食べる。



飲み物や、汁ものなどの水分で流し込まずに、しっかり噛んで食べる。

今月のもくひょう よくかんで 食べよう！



毎月、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下さい。

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、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

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。

★歯と口の健康週間 ABコース3日(木)～11日(金)

6月は“よくかむ”ことを意識したかみごたえのあるメニューを提供します。しっかり噛んで食べましょう！この週は毎日、噛むことを意識したメニューが登場しますよ！

《Aコース》

- 3日 れんこんの炒めもの
- 4日 カムカムゼリー
- 7日 五目きんぴら
- 8日 春雨スープ
- 9日 茎わかめのソテー
- 10日 いかカツ
- 11日 紫いもチップス

《Bコース》

- 3日 カムカムゼリー
- 4日 れんこんの炒めもの
- 7日 五目きんぴら
- 8日 茎わかめのソテー
- 9日 春雨スープ
- 10日 紫いもチップス
- 11日 いかカツ

★たんたんの日こんだて



Aコース 23日(水)
Bコース 22日(火)

岩見沢呉汁に入っている玉ねぎ、大豆、手造りみそは岩見沢産の食材です。

6月は噛みごたえのあるメニューが多く登場しますよ！



今月は5月の給食のメニューから紹介するよ！



ニン太の レッツ COOKING♪

かぼちゃサラダ

材料(4人分)

- かぼちゃ・・・150g
- きゅうり・・・1/2本
- ホールコーン・・・30g
- 魚肉ソーセージ・・・1/2本
- マヨネーズ・・・大さじ3
- 塩・・・適量
- こしょう・・・適量

～つくり方～

- かぼちゃは一口大に切り、ゆでておく。魚肉ソーセージは一口大、きゅうりは輪切りに切っておく。
- かぼちゃの粗熱が取れたら、きゅうり、ホールコーン、魚肉ソーセージをマヨネーズで和える。
- 塩、こしょうで味を整えて出来上がり♪

かぼちゃサラダは、ツナや玉ねぎを入れるなど、具材を変えることで、味や見た目に変化をつけることができますよ！