



2018

住田町学校給食センター

家族みんなで
読んでくださいね!!

今月の目標 よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。現在の食生活は「軟食の時代」と呼ばれ、昔に比べてやわらかい食べ物を好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果、「かまない子」「かめない子」が増えています。普段からよくかむことを意識し、食べた後はしっかり歯磨きをしましょう。

やってみよう「噛みんぐ30」



ひと口30回、よく「かむ」とこんないいことがあるよ!



よくかむ食事のための工夫

① 噛みごたえのあるものを食べる

野菜、豆類、海藻類、食物繊維の多いものを食べるようにしましょう。

② 材料は大きく切る

カレーに入れる野菜など、材料を大きく切ることで、かむ回数を増やしましょう。

③ 味付けはうす味にする

うす味だと、よく味わおうとしてかむ回数が増えます。



給食かみかみメニューを紹介します!

【かみかみ和え】

さきいかを加えて、
カミカミ度アップ!

【材料(4人分)】

- ・にんじん …25g
- ・きゅうり …60g
- ・もやし …150g
- ・さきいか …12g
- ・酒 …小さじ1
- ☆ごま油 …小さじ1/3
- ☆酢 …小さじ2
- ☆砂糖 …小さじ1
- ☆しょうゆ …小さじ1
- ☆iriごま …お好みで

【作り方】

- ① にんじん・きゅうりは千切り、さきいかは酒で下味をつける。
- ② にんじん・きゅうり・もやしは、さっと茹でて、水気を切る。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせ、茹でた野菜、さきいかと和える。

6月は「食育月間」です!

6月は食育基本法により「食育月間」となっており、食べることの大切さについて考える月です。学校給食は、子どもたちに楽しく、おいしく食べてほしいという思いを込めながら毎日作っています。子どもたちの中には食べるのが得意な子もいれば、苦手な子もいます。自分のペースでよいので、どの子も食べることを大切に、食べることが大好きになってほしいと願っています。また、今年度も5月から栄養教諭が各学校を訪問し、食に関する指導を行っています。この機会にご家庭でも「食」について話題にしてみてください。

家庭での食育チェック

毎日、朝食を食べていますか?



家族みんなで食卓を囲んでいますか?



好き嫌いをしないで食べていますか?



行事食や郷土料理を取り入れていますか?



食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか?



食材をむだなく使い、残さず食べていますか?

