



# 給食だより 6月

雨の日が多く、ジメジメとした梅雨がやってきます。この時期は体調を崩しやすくなります。健康的な毎日を過ごせるよう、規則正しい生活を送りましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるので、食べ物の取り扱いなどに注意し、ていねいに手洗いをして予防しましょう。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「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、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

### よくかんで食べるための工夫

- ★かみごたえのある食べ物を食べる
- ★飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ★食材を大きめに切る
- ★口いっぱいにはおぼらない

### 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



## 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



地元のおいしいを発見！！

## 加賀市の恵味 DAY

今月は…

# きゅうり



「食品リサイクル事業」に積極的に取り組んでいる資源エコロジーリサイクル事業協同組合様から寄付していただいた加賀市産きゅうりを味わいます。このきゅうりは、給食の食べ残しや調理くずから出来た肥料を使用し、「農業法人なっば会」で作られたものです。野菜を育ててくださる方や、環境を大切にする取り組みに感謝しながら、おいしくいただきます。

### ～加賀市の恵味 DAY 献立～

白飯 牛乳 きびなごのサクサク揚げ  
きゅうりとひじきのごま酢和え 新じゃがのそぼろ煮



## きゅうりとひじきのごま酢和え

給食の献立より

《材料》4人分

乾燥ひじき	2g
A [しょうゆ]	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
きゅうり	40g
もやし	120g
にんじん	12g
B [しょうゆ]	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
白すりごま	小さじ1

《作り方》

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、Aの調味料で煮て、冷ましておく。
- ② Bの調味料を合わせておく。
- ③ きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ④ もやしとにんじんはゆでて、水にとって冷まし、水気をきっておく。
- ⑤ ポウルにひじき、きゅうり、もやし、にんじん、②の調味料、白すりごまを入れて和える。

～調理のポイント～

いろいろな食材でアレンジを楽しめます。