

6月食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

だんだん気温が高くなり、湿度も上がりはじめる季節となりました。じめじめする季節には食中毒が発生しやすくなるので、衛生に気をつけて食事をしましょう。

6月は食育月間です。学校では、給食や食に関する指導を通して、食育の推進を図っていきます。ご家庭でも「食」について話し合う機会をもってもらえると嬉しいです。

6/10～6/14 地産地消週間です！



地産地消とは、その地域で生産したものをその地域で消費することです。地産地消には、よいところがたくさんあります。地産地消週間では、給食にたくさんの地場産物を取り入れていきます。



～地産地消の良いところ～

- ★安心 作る人の顔が見えるから信頼と安心が生まれます。
- ★新鮮 私たちのもとに届くまでの時間が短いので新鮮さが違います。
- ★元気 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域が元気になります。
- ★環境 生産地が近いため、運ぶ距離が短く環境にやさしいといえます。
- ★食育 地元の食材を知ることで、地域の伝統的な食文化を守り、大切さを感じることができます。



☆給食で使う栃木県産品☆

- ・米 ・牛乳 ・豚肉 ・卵 ・大豆 ・ヨーグルト
- ・ほうれんそう ・さといも ・たまねぎ
- ・かんぴょう ・にら ・もやし ・ねぎ

地元の食材を味わっていただきましょう！



6/4~6/10 歯と口の健康週間



6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。よくかむことでよいことがたくさんあります。「ひみこのはがいーぜ」のあいことばを意識して日々の食事からよくかんで食べましょう。

【肥満の予防】



【味覚の発達】



【言葉の発音がはっきり】



【脳の発達】



【歯の病気の予防】



【がんの予防】



【胃腸の働きをよくする】



【全力投球】



ひみこのはがいーぜ



給食レシピ ~わんたんスープ~



【材料 (4人分)】

豚肉	40g	★コンソメスープ	小さじ1
にんじん	中 1/4 本	★しょうゆ	大さじ1 弱
キャベツ	葉大2枚	わんたん (乾燥)	50g
もやし	1/3 袋	★塩	小さじ 1/3
小松菜	1 株	★コショウ	少々
ねぎ	中 1/2 本	水	650 cc

①にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、ねぎは斜め切りにする。

②小松菜は2cm幅に切り、したゆでをする。

③分量の水を鍋に入れて火にかけ、豚肉を入れる。

④③ににんじん、キャベツ、もやしを入れ、煮えたらねぎを入れ、★の調味料を入れる。

⑤沸騰したら、わんたん、ゆでた小松菜を入れる。

☆あの給食のレシピが知りたい・・・などあれば、

お気軽に栄養教諭まで♪

※給食のわんたんは具が入っておらず、ぎょうざの皮のようなものを使っています。