6月 給食だより

令和7年6月11日
中津小学校　給食部

６月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

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すごすために、「食」について学んでいきましょう。

かんたん えいようワンポイント！

よくかむといいことたくさん！

よくかんで食べよう！

- ひまん（太りすぎ）にならないようにします。
- はをきれいにします。
- みかくが発たつします。（おいしいものがよく分かる）
- がんから体を守るはたらきもあります。
- ことばの発音がはっきりします。
- いの調子もよくなります。
- のうのはたらきを活発にします。
- ぜんしんが元気でいられます。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。

★給食の献立紹介★食育の日に登場する給食レシピを紹介します。
ぜひつくってみてください。

〈チンゲンサイとツナのソテー〉 材料（４人分）

- ○ツナフレーク　60ｇ
- ○チンゲンサイ　１４０ｇ
- ○切り干し大根　２０ｇ
- ○塩　少々
- ○こしょう　少々
- ○油　小さじ1

★切り干し大根は、**かみ応え**があり、**食物繊維**や**鉄分**が多い食材です。煮物として食べることがほとんどですが、ソテーに加えることで、一味違ったおかずになります。

（作り方）
①チンゲンサイは茎と葉に分け、２ｃｍ巾に切る。切り干し大根は水でもどし、水を絞り食べやすい大きさに切っておく。
②フライパンに油を熱し、チンゲンサイの茎を炒め、やわらかくなったら切り干し大根、ツナフレークとチンゲンサイの葉の部分を加え炒める。
③塩、こしょうをで味を調えできあがり。

食育の日　6月9日（月）

「中津小学校先生リクエスト献立」

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは、「先生のリクエスト献立から食を学ぼう」です。各校の先生がリクエストをする献立を楽しむことで、「食」について興味関心を高め、健康に過ごすことのヒントを知るのがねらいです。

今月は、中津小先生のリクエスト「ココア揚げパン」が選ばれました！はじめて食べたときに「おいしい！！」と思いこの感動を子どもたちに再び味わってほしいそうです！

6月の給食費引き落としは、6月30日（月）になります。

前日までに残高の確認をお願いいたします。

今年も「我が家の自慢料理」を募集いたします。7月2日（水）までにご記入いただき学校へご提出ください。

詳細は、別紙「我が家の自慢料理～子どもが喜ぶかながわ産食材を使った料理～」をご覧ください。