# 食育だより



## ~6月号~ 東曽野木小学校

食育の日

いよいよ海南の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、体調を 前しやすくなります。1日3食のごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。そして、 今月は4日から10日に「歯と口の健康週間」があります。よくかむことを意識して食事を してみましょう。



●こんげつのめあて●

## よくかんで食べよう



6月の給食には、かみごたえのある食材をつかったメニューをたくさん入れました! 6月の給食の太字のメニューは、とくに意識してよくかんで食べてみてくださいね。



よくかむと、どんないいことがあるのかな?

### よくかむと、 たくさんのいいことがあります!









1歯の病気の予防

2消化吸収を助ける

のう。 はたり **3脳の働きを** かっぱつ 活発にする



**A** 

4味覚の発達

ひまんょぼう 医満予防

ら言葉の発音が よくなる

## ●6月おすすめ「アーモント<sup>・</sup>入 リシャキシャキサラダ」

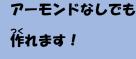
#### 【材料】4人分

・じゃがいも 160g ・サラダ 油 6g
・にんじん 20g ・酢 8g
・きゅうり 40g ・しお・こしょう 少り

・細切りアーモンド 30g

#### 【作り芳】

- ① じゃがいも、にんじん、きゅうりを細切りにする。
- ② じゃがいも、にんじんはゆでて火を通し、冷やしておく。
- ③ 野菜と細切りアーモンド、サラダ油、酢、しお・こしょうを混ぜて完成。





## 

平成17(2005) 年6月に「食育基本法」という法律ができました。「もっと食育を日本中に広めたい!」と、毎年6月は「食育月間」と定められています。食べることは毎日を元気に過ごすためにとても大切なことです。食育だよりでは、「食」についての正しい知識の発信を毎月行っていきます。お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも話題にしていただけるとありがたいです。







6月から本格的に高温多湿な時期になります。

字どもたちが持参するハンカチやマスク等、この 時期は特に衛生状態をご確認いただきますようよろし くお願い致します。

また、給食当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへの協力も重ねてよろしくお願い致します。

#### EBUSTANADS 日常点検票では、こんなことを チェックしています

- ☑材料のチェック (検収)
- ☑調理員さんの健康状態の確認
- ☑調理時の温度管理
- ✓材料と調理ずみ食品を保存
- ☑子どもたちが食べる 30 分前 に検食
- である。 この けんこう ぶくそう はんこう はんこう がくにん まま ・ かくにん 手洗いの確認 など