

おいしんぼう6月号



令和6年6月
国富町立学校給食共同調理場

普段の食生活で、自分や家族の健康を考えて、食べ物を選んだり、食事をしたりすることができますか？6月は、食育月間で6月4日から10日は、歯と口の健康週間があります。日頃、当たり前に食べている食べ物や食事について少し意識を高めて、家族みんなで考える機会をつくってみてはいかがでしょうか？

今月のテーマ「食育月間」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

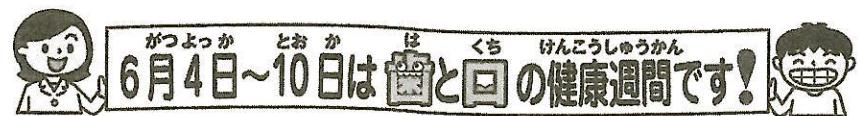
「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

出典：月刊学校給食5月号（全国学校給食協会）

食育で育てたい「食べる力」



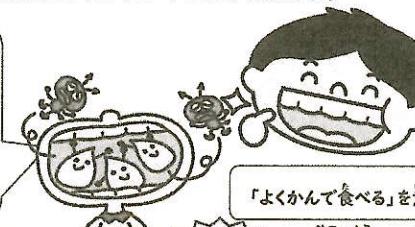
ライフステージ別に見る食育の取り組み



歯と口の健康を維持するためには、「よくかんで食べる」ことが大切です。「よくかんで食べる」とは、一口30回以上かんで食べることを自慢としています。「よくかんで食べる」と次のような、歯と口の健康につながるいいことがあります。

「むし歯を防ぐ」

よくかむことで「だ液」が出来ます。「だ液」が口の中の汚れを落とす働きがあります。



「歯並びがよくなる」
かむたびに、あごの骨や筋肉が発達して丈夫になります。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



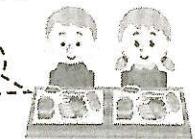
給食レシピ紹介～チリコンカン～

<材料 4人分>

大豆(水煮)	120g
豚ひき肉	120g
おろしにんにく	2g
じゃがいも	1個(160g)
玉ねぎ	1個(120g)
にんじん	1/4本(40g)
☆鶏がらスープ	120ml
★砂糖	小さじ1
★ダイストマト缶	60g
★トマトケチャップ	大さじ1
★ウスターソース	小さじ1
★チリソース	大さじ1/2
★塩こしょう	少々
★赤ワイン	小さじ1

給食の定番

アメリカの家庭料理！



<作り方>

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは粗みじん、にんじんはさいの目にカットする。
 - ② 鍋に油（分量外）を熱し、豚ひき肉、おろしにんにくと一緒に炒める。
 - ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
 - ④ ③に鶏がらスープを入れ、時々かき混ぜながら材料を煮ていく。大豆も入れてさらに煮る。
 - ⑤ ★の調味料を入れ、味を調えたらできあがり♪
- * 大豆を蒸しミックスピーンズに変えてもOK!

★調味料は目安量です