



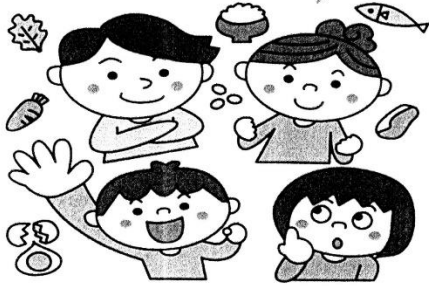
6月 給食だより



令和4年度 都城学校給食センター

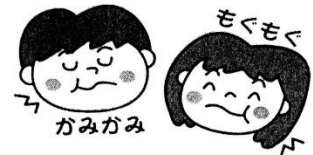
食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

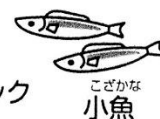
よくかんで、^{あじ}味わって^た食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！
かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

ピーマンの肉みそ丼

♪給食の人気メニューをお家でつくってみましょう♪

材料 4人分

豚ミンチ	180 g
おろししょうが	0.8 g 1かけ
ピーマン	100 g 5.6個
赤ピーマン	50 g 2個
たまねぎ	100 g 1/2個
アーモンドダイスカット	8 g
赤みそ	16 g
麦みそ	8 g
料理酒	4 g 小さじ1
みりん	4.8 g 小さじ1
三温糖	4 g 小さじ1
濃口しょうゆ	7.2 g 小さじ2
でんぷん	3.2 g

作り方

- ① ピーマンと赤ピーマンは荒くみじん切り、たまねぎもみじん切りにする。
- ② フライパンで豚ミンチとおろししょうがを炒め、豚ミンチの色が変わったら、①のたまねぎを加えて炒める。
- ③ ②に調味料を加えて炒め、①のピーマンと赤ピーマン、アーモンドダイスカットを加えて炒める。
- ④ ③に水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつけたら出来上がり。

※アーモンドダイスカットはお菓子作りコーナーにおいてある事が多いです。

☆たくさん作って余った肉みそ丼の具を、卵焼きの具に入れたり、薄焼き卵でくるんでオムレツにしたりしてもおいしく食べられますよ！

6月の献立紹介

- ★歯と口の健康週間 5月30日～6月3日
【かみかみサラダ】
- ★ひむか地産地消の日 13日～17日
【ミニトマト】
- ★ベジ活の日： 13日～17日
白ご飯 牛肉と都城ごぼうのうま煮
チーズサラダ
小学生：野菜が約150g
中学生：野菜が約180g
- ★地産地消週間 13日～17日
都城産・宮崎県産の食材を使用します。
- ★名物料理：宮崎県 27日～7月1日
【チキン南蛮】

