



食育だより 6月号

広島市立口田東小学校

梅雨の季節に入りました。この時期は、蒸し暑い日が多く、食欲も落ちてきます。毎日の食事をきちんととり、元気に過ごせるようにしましょう。

6月は食育月間

食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」として定め、重点的に食育活動を行うこととしています。

給食では、主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食と、かむことの大切さについて、行事食「食育月間」「歯の衛生週間」の中で指導しています。

特色ある献立



「行事食」

食育月間

「一汁二菜の献立」

麦ごはん
ミルク
さばのみそ煮
ごまあえ
豆腐汁

歯の衛生週間

「かみごたえのある献立」

ごはん
ミルク
肉じゃが
ししゃものカレー風味揚げ
きゅうりの塩もみ
切り昆布



特色ある献立

「地場産物の日」

「小松菜」⇒ 小松菜のサラダ

「安芸津のじゃがいも」⇒ 含め煮 に使っています。



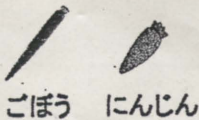
よくかんで食べていますか？

かたいものを食べるのが少なくなっていないですか？

よくかんで食べることは健康のために、とても大切なことです。

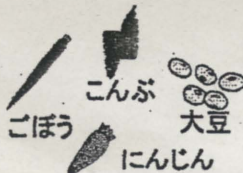
給食に出るかみごたえのある料理

きんぴらごぼう



ごぼう にんじん

五目豆



ごぼう こんぶ 大豆 にんじん

岩石揚げ



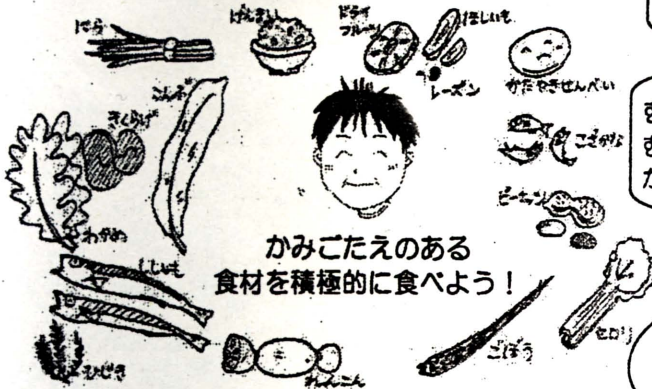
ひじき 大豆 さつまいも

形を作って、油で揚げます。



いりこ

家庭でも「かむ」ことを意識して食べましょう。



かみごたえのある
食材を積極的に食べよう！

ゆっくりかんで食べよう！

- ・一口15回～30回かむ。
- ・はや食いをしない。



むし歯をなおそう！

むし歯があると、かたいものが食べにくくなります。



食育ミックス

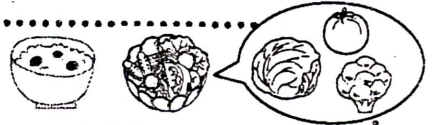


給食では毎月19日に
この中から2種類ずつ
を組み合わせて出
しています。

調理方法も工夫しましょう。

●いろいろな食品を組み合わせよう！

- ・ごはん、雑穀や豆を加える。
- ・サラダ、お浸しなどは、1種類だけではなく、いろいろな食材を使う。



●切り方を工夫しよう！

- ・カレーなどの食材を大きめに切る。
- ・酢の物のきゅうりや、たこなどを乱切りにする。



●食材のかみごたえを生かそう！

- ・歯ごたえを残すために、野菜炒めは強火で加熱し、ゆで野菜はゆですぎに注意しましょう。



朝食につくってみよう

<材料>4人分

いらりこ	大さじ1
きゅうり	1本
食塩	適宜
切干し大根	30g
にんじん	小1/4本
酢	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1・1/2
さとう	大さじ1・2/3
食塩	小さじ1/2
七味唐辛子	少々
白ごま	小さじ1

給食の献立から

はりはり漬け

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふる。
- ② 切干し大根は、もどし、さっとゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ ごまはすっておく。
- ⑤ 合わせた調味料と、材料を和える。
- ⑥ 最後に、すりごまを混ぜ合わせる。



歯ごたえがあります。
よくかんで食べましょう。

