



学校給食だより



令和2年度6月号

伯耆町立学校給食センター

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

6月4日～6月11日「歯と口の健康週間」

こんな食べ物でかみかみ運動

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ



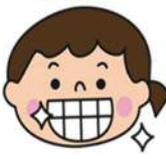
だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



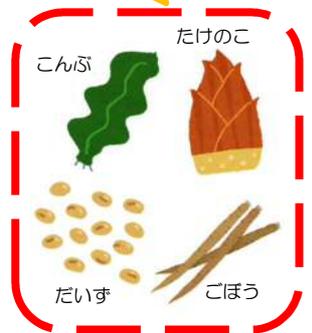
消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



《歯と口の健康》正しいのはどっち？

- だ液は口の中でどんな働きをしている？
A. 消化・吸収を良くする B. 脳に酸素を運ぶ
- どちらの歯のみがき方のほうが良い？
A. カいっぱいみがく B. 一本ずつみがく

こたえ

- A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って体への消化・吸収を良くする)
- B (歯ブラシの毛が広がらない程度の力で小さきみに動かし歯を一本ずつ丁寧にみがいていく)

今月のレシピ

～高野豆腐のふくめ煮～

《材料》4人分

・サラダ油	適量	・干しいたけ	1枚	・和風だしの素	1.2g
・鶏ミンチ	80g	・れんこん	80g	・三温糖	小さじ2
・人参	4cm	・白ねぎ	2/3本	・うすくちしょうゆ	大さじ1強
・玉ねぎ	2/3個	・高野豆腐	2枚	・みりん	小さじ1
				・水	400cc

《作り方》

- にんじんはイチョウ切り、干しいたけはもどしてスライス、たまねぎは半月の薄切り、白ねぎは小口切り、れんこんは乱切り、高野豆腐はもどしてサイコロしておく。
- フライパンに油を熱し、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、干しいたけの順に炒め、水を加え煮る。
- ひと煮立ちしたら調味し高野豆腐を煮含める。最後に白ねぎを加える。