

給食だより

令和 7 年 6 月 号
佐倉市立下志津小学校

☆うちのひとといっしょによみましょう。

6月は食育月間です。給食では、地場産物・旬の食材を使った献立をはじめ、かみごたえのある食材を使った「かみかみ給食」、千葉のめぐみをたくさん使った「県民の日献立」を実施します。この機会に自分自身の食生活を振り返り、健康や食の大切さを考えてみてはいかがでしょうか。



食育月間ってなに？

国では、毎年6月を「食育月間」、毎年19日を「食育の日」と定め、食に興味関心をもっていただけるように様々な取り組みを行い、食育の普及啓発を図っています。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

よくかんで
食べましょう。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音
はっきり

の
脳の発達

は
歯の病気
予防

が
がん予防



いー
胃腸快調

ぜ
全力投球



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



さやえんどうの筋といをしました！

5月2日にひまたんの児童がさやえんどうのへたと筋とりを行いました。当日の給食のメニュー、若竹汁に入れました😊



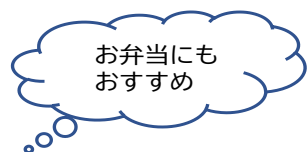
グリンピースのさやといをしました！

5月16日には、1年生がグリンピースのさやむきを行い、当日のグリンピースご飯に入れました。丁寧にさやから中の豆を取り出していました。「難しかったけれど、楽しかった。」という感想がありました。



給食レシピで朝ベジ♪

カレーきんぴら



<材料(作りやすい分量)>

じゃがいも(千切り)	2こ
にんじん(千切り)	1/2本
ピーマン(千切り)	1こ
豚肉(千切り)	90g
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/5
塩	少々

<作り方>

- ①じゃがいもは切った後、よく水にさらし、水気をきっておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ④じゃがいもを加え、少ししんなりしたら調味料を入れる。
- ⑤ピーマンを入れ、味を見て、好みで塩を入れる。

給食では、ごぼうやこんにゃくも入れて作っています。カレー味でご飯がすすむ野菜料理です。