

食育だよりの配付

6月
市内小中学校及び特別支援学校

【食育だより・例】

令和3年6月
船橋市立小栗原小学校
★おうちのひととよみましょう

食育だより 6月号

よく噛んで食べていますか？

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。食後の歯磨きはもちろんですが、よく噛んで食べることも歯の健康にはとても大切なことです。よく噛んで食べると、どんなことがあるのかを知って、給食も、家庭での食事も、よく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べるといいことたくさん

*おいしさがわかる 噛むことは味わうこと。 食べ物が持つ、うま味や甘味を感じることができます。	*消化をよくする よく噛むことでおなかの中(胃腸)も刺激され、働きがよくなります。
*虫歯を防ぐ 噛むと唾液がたくさんでできます。唾液は口の中をきれいを保ってくれます。(歯磨きも大切です)	*集中力を高める よく噛むと、脳へ血液が流れるようになり、脳の働きをよくしてくれます。

6月は食育月間

6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないものであり、健康で生活を送るための基本です。特に小学生のうちは、体を成長させるだけでなく、心を成長させるためにも食事は大切です。おうちで、日ごろの食生活を見直してみましょう。

6月15日は「県民の日」！
千産千消で千葉県産の恵みをあじわいましょう！

地産地消 = 地元でとれた食材を地元で食べること
★地を千葉県の千に変えて…

千産千消 = 千葉県でとれた食材を千葉県で食べること
地元でとれた食材は値段が安く、安全で新鮮です。

給食レシピ「レバーとじゃがいもの揚げ煮」

○材料(4人分)
レバー(そぎ切り)…200g
しょうゆ…小さじ1
しょうが(おろし汁)…小さじ1と1/2
片栗粉…適量
じゃがいも(縦割切り)…1個
揚げ油…適量
トマトケチャップ…大さじ2
中濃ソース…大さじ1
砂糖…大さじ1と1/2
みそ…大さじ1
酒…大さじ1/2
水…小さじ1
白すりごま…小さじ2

作り方
※しょうがはすりおろした汁をつかう(チューブでもOK)
※レバーは切った後、下味をつけて30分以上おく
※じゃがいもは、切ったあと、水にさらす

- ① じゃがいもを煮揚げする
- ② 下味をつけたレバーに、片栗粉をまぶして揚げる
- ③ トマトケチャップから水に合わせて煮つめる。軽くとろみがつくまで煮詰めたら、すりごまを入れて混ぜる
- ④ ①と②を合わせ、③のタレで絡める。

給食レシピ「中華あえ」

作り方
※こまつなは茹でて、3cm長さに切る
※にんじん、もやしは茹でる
※とうもろこし缶は、汁を切る
※調味料を合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る

○材料(4人分)
きゅうり(千切り)…1本
こまつな…4株
ハム(細切り)…3枚
もやし…1/2袋
にんじん(千切り)…1/6本
とうもろこし缶詰…大さじ2

酢…小さじ2
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩…塩ひとつまみ
ごま油…大さじ1/2
ラー油…お好みで

- ① きゅうり、こまつな、ハム、もやし、にんじん、とうもろこしを合わせ、ドレッシングで和える

市内小中学校および特別支援学校の6月分の食育だよりで、6月が食育月間であることを知らせ、児童生徒および保護者への周知、啓発を図る。