

6月 給食だより

令和7年6月
榛東村学校給食センター

6月は暑くなったり、肌寒くなったり、天候が不安定な時期です。体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。また、梅雨の時期は湿気や気温が高くなるので食中毒菌が繁殖しやすくなります。調理や食事の前、外で遊んだ後はしっかり手洗いをしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

健康な心と体を作るためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることが出来ない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することが出来ません。しっかりよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

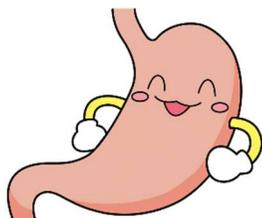


よくかむといいこといっぱい

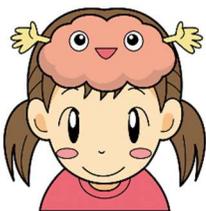
食べすぎをふせぐ



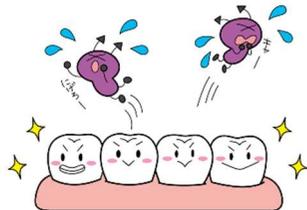
消化がよくなる



のうの働きがよくなる



むし歯をよほうする



～よくかんで食べるポイント～



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干して乾燥した食べ物はかみごたえのある食品です。かみごたえある食品をたべるとかむ力がつきます。料理の食材は大きく切りましょう。食べ物をかんでいるときに、水分で流し込まないようにしましょう。



給食は、よくかんで食べることを意識できるように毎月「カミカミ献立」の日があります。

作ってみませんか？給食レシピ紹介！

【材料（4人分）】

豚ひき肉	100g
たまねぎ	小1個
にんじん	1/3本
ごぼう	10cm
ひよこ豆	40g
とうもろこし	40g
カレー粉	小さじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
カレールウ	60g
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ1
炒め油	大さじ1/2

ごぼう入りキーマカレー

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、ごぼう、にんにく、しょうがはすべてみじん切りにする。
- ② 鍋ににんにく、しょうがを入れ火にかけ、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、ごぼうをいれて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら、カレー粉、コンソメを入れてまぜ、かぶるくらい水を入れ、ひよこ豆、とうもろこしを入れて煮込む。
- ④ 材料に火が通ったらケチャップ、カレールウを入れて少し煮込んで完成。