



# 6月 給食だより

相馬市立桜丘小学校  
令和5年5月31日

6月は「食育月間」です。「食」は生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとっても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について考えてみましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

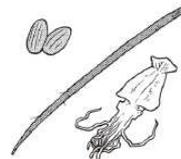
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。

### よくかむことの効果



### かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければ飲み込めない食品のことです。例えば食物せんいの多い野菜や海そう、きのこ、筋せんいのしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



## 6月19日は「おべんとうお手伝い大作戦」

この取り組みのねらいは、子どもたちがおべんとう作りに関わることで、感謝の気持ちを育て、「食」への関心を高めることです。子どもたちが進んで取り組めるように、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

おべんとうのバランスは…主食3:主菜1:副菜2



<自分手帳より>

## 6月12日～16日は「朝ごはんを見直そう週間」

1～3年生は「朝ごはんばっちりカード」4～6年生は自分手帳を使って、5日間自分の朝ごはんについてチェックします。



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

### 給食メニューより

#### ささみのレモン漬け

<材料> (4人分)

鶏ささみ	4本	★	さとう	大さじ1強
片栗粉	大さじ3		みりん	大さじ1
揚げ油	適量		しょうゆ	小さじ2
レモン	1/5個		酒	大さじ1強

<作り方>

- ①鶏ささみに片栗粉を付け、油で揚げる。
  - ②レモンはよく洗い、皮ごといちょう切りにする。
  - ③☆を鍋で煮詰めてタレを作ったら、レモンを加える。
  - ④揚げたささみにタレをからめる。
- ※レモンは絞り汁だけを使用してもOKです。