

＊給食だより＊

6月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和4年5月31日

6月は食育月間です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に食生活を見直してみるのもよいかもしれません。

また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで給食でも6月10日～16日まで、いつも以上に丈夫な歯をつくる食べ物や料理をたくさん入れました。

健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。食事の時はしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

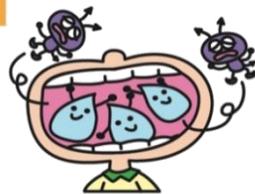
よくかんで食べると、こんないいことがあります！



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、おし歯を予防する。



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。

よくかんで食べるコツ

どんな味がするのか意識しながら食べる。



食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。



かみごたえのある食べ物を取り入れる。



口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない。



献立紹介

「大豆とじゃこの揚げ煮」

【材料 (5人分)】

- 大豆 100g
※ドライパックもしくは水で戻した後の重量
- 片栗粉 小さじ2
- かえりじゃこ 20g
(煮干し)
- 揚げ油
- ◎砂糖 大さじ1
- ◎醤油 小さじ1 1/2
- ◎水 小さじ1
- ごま 小さじ2

【作り方】

- ① 大豆に片栗粉をまぶし、160℃の油で5分揚げます。
- ② かえりじゃこは175℃の油で1分揚げます。
- ③ ◎のついた調味料を混ぜ合わせて、加熱します。
- ④ ③のたれに揚げた大豆、じゃこを混ぜ合わせてごまを振りかけて仕上げます。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)
麦 福井
玄米 北海道、佐賀、福岡

牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都
鶏卵 京都

白ねぎ	大分他	ほうれんそう	京都他
人参	長崎他	ねぎ	京都他
にんにく	青森他	にら	高知
パセリ	香川他	もやし	岐阜
しょうが	高知	キャベツ	京都他
セロリー	静岡他	ピーマン	茨城他
赤ピーマン	高知	チンゲン菜	愛知他

長岡京市地元産 じゃがいも、たまねぎ、
なす、きゅうり

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

あじ 佐賀、長崎
さば 京都
つばす 京都
さわら 京都
ししゃも アイスランド
たこ 大分他