

# 6月 給食たより



平成 29 年度

砺波市学校給食センター



しっかり  
は  
歯みがき

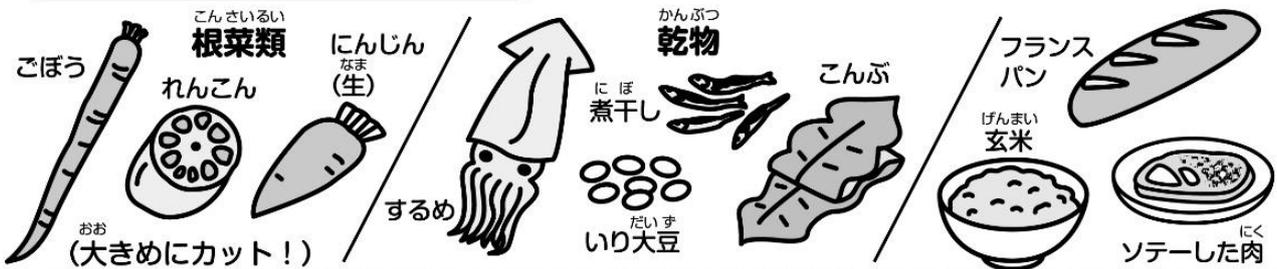
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！

ひとくち  
一口  
30回



## かみごたえのある食べ物



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べること」は「生きること」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育てるために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。



## 給食メニューの簡単レシピ

もずくスープ (6月30日に登場します)

材料(4人分) もずく 40g、豆腐 1/2 丁、玉ねぎ 1/2 個、人参 1/4 本、椎茸 1 個、ねぎ 10 cm、コンソメ 1/2 個、しょうゆ大さじ 1、塩少々

- 作り方
- ① コンソメを湯でといたスープで、スライス切りにした玉ねぎ、椎茸、細く切った人参を煮る。
  - ② しょうゆで味付けし、適当な長さに切ったもずく、サイの目に切った豆腐、小口切りにしたねぎを入れ、塩で味を調える。