



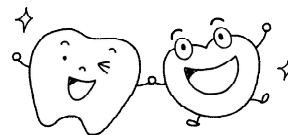
給食だより 6月号

令和8年度

6月は「食育月間」です。また、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育とは食を通じてしょうぶな体と心を育むことです。食生活の大切さについて考えてみましょう。

今月は「むし歯予防」についてお知らせします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。年をとっても自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

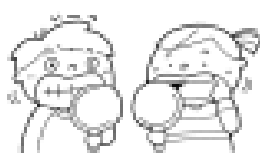
健康な歯を保つために大切なこと



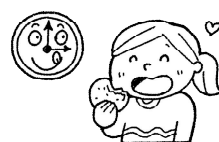
①よくかんで食べましょう。



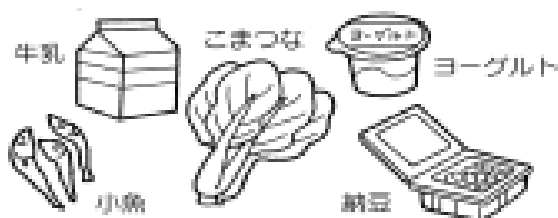
②食事のあとは歯をみがきましょう。



③甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けないようにしましょう。



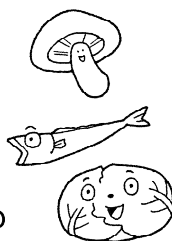
④歯を強くするカルシウムの多い食べ物を食べましょう。



⑤かみごたえのある食べ物を食べましょう。

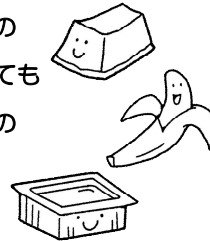
＜かみごたえのある食べ物＞

- ・かたいもの
- ・せんいしつが多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

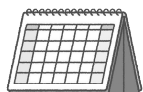


＜かみごたえのない食べ物＞

- ・やわらかいもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



今月の食の記念日



牛乳の日

6月1日は「牛乳の日」です。牛が新しい牧草を食べる時期であることから決まりました。

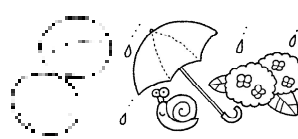
牛乳には、歯や骨をしょうぶにするカルシウムがたくさん含まれています。



入梅

春から夏の間、梅雨前線の影響で雨が続く期間のことを梅雨といいます。毎年

6月11日頃の梅雨入りの時期を「入梅」といい、青梅が実ります。



給食のおすすめ献立



給食で人気の献立レシピをご紹介します。(4人分)

千産千消カレー

千葉の恵みがたっぷり入ったカレーです。

豚肉(肩肉)	30g	サラダ油	少々
玉ねぎ	200g	にんにく、しょうが	少々
長ねぎ	40g	ガラムマサラ(お好みで)	
にんじん	60g		
さつまいも	150g	★給食では、芝山町のコシヒカリ	
マッシュルーム	50g	に、同じく芝山町でとれた黒米	
カレールウ	4皿分	を合わせて炊いたごはんと一緒に	
赤ワイン	小さじ2	いただきます★	
ウスターソース	小さじ2		
お湯	適量		

芝山にんじんケーキ

(マドレーヌカップ10個分)

ホットケーキミックス	200g
牛乳	100g
玉子	1/2個
にんじん	200g
マドレーヌカップ	10個

(あれば、仕上げ用に粉糖)

にんじんは、半分はすりおろして生地に混ぜる。半分は千切りにしてグラニュー糖で煮詰めてグラッセにしてから生地に混ぜる。

生地をマドレーヌカップに分注し、余熱をしたオーブンで焼く。

(180℃で20分程度)