

# 6月 給食だより

松井田学校給食センターのホームページに、「アレルギー室の紹介」動画がアップされました。食物アレルギー室はどのようなになっているのか、どうやって調理をしているのか？動画で見てみよう！ぜひご覧ください！

**NEW**



令和8年度  
安中市松井田学校  
給食センター  
(☎027-393-1611)

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。健康でじょうぶな歯を守るように意識してみましょう。

## 歯と口を大切にしよう！

よく噛むことが、全身を活性化するのに、どう役立っているのかしっていますか？その一例を標語にしたものが「卑弥呼の歯がい～ぜ」です。



## よくかんで全身を活性化させよう！

ひとくち**30回**を目標によくかんで食べましょう。



かむことは健康につながっている！

## じょうぶな歯をつくる食べ物を食べよう！



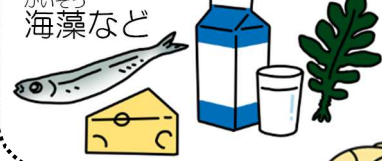
歯ごたえのある食べ物

ごぼう、れんこん、大豆、小魚など



カルシウムを多く含む食べ物

牛乳、チーズ、小魚、海藻など



## かむことの8大効果

ひまんの防止

みかくの発達

ことばの発音がはつきり

のう(脳)の発達

はの病気予防

がんの予防

いちよう(胃腸)の働きを促進

ぜんしん(全身)の体力向上



大豆と小魚をつかった人気メニュー☆  
6/9(火)に出るよ！つくってみてね♪

## かむかむ揚げ

●材料(4人分)●

さつまいも	150g
煮干し	20g
大豆の水煮	50g
片栗粉(大豆の衣用)	適量
揚げ油	適量
ごま	2g
☆さとう	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆みりん	小さじ2
☆酒	小さじ1

○作り方○

- ① さつまいも、煮干しは素揚げする。
- ② 大豆は水気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ☆の調味料を合わせて煮立てる。
- ④ さつまいも、煮干し、大豆を③のたれにからめ、ごまをふって完成♪



卑弥呼の時代(弥生時代)は、食事に硬いものが多かったせいか、1食当たり4,000回も噛んでいたといわれています。



## 生きる力を育む、「食の自立」への第一歩

児童・生徒のみなさんは、毎日、給食の準備や片づけを自分たちで手際よく進められています。

実はこの「給食の準備や片づけ」は、「食の自立」への立派な最初のステップです。

自分たちが成長し、自立のときを迎えたとき、自分で必要な食事を選び、用意できることは大切です。学校と家で「食の自立」を学んでいきましょう。

何から始める？

自分で使った食器を下げる

次は？

運ぶ(取り皿、おかず)

盛り付ける

ごはん、みそしる、自分の食べられる量をよそって適量を知る

その次は？

買い物に一緒に行く

価格、産地、旬を知り、どんな料理になるのか想像

ここまでできたら！

電子レンジで温める

作り置きを温めて、自分で食事を準備する

## おうちの人に教えてもらって、いっしょにクッキング！

こんなことからチャレンジを！

米をといて、ご飯を炊こう！

みそ汁をつくってみよう！

とうふの切り方、水の量、普段使っているだしを覚えよう

魚を焼いてみよう！

スクランブルエッグはいかが？

たまごを上手に割れるようになろう

きゅうりの浅漬けも簡単！

コロコロに切って塩をふってもみこむ  
ごまや削り節でアクセント

デザートはフルーツヨーグルト！

缶詰を開けてみよう、バナナもいいね