



宇土 ばくばく通信

給食センター
作成者:松尾

六月は 食育月間

毎月一九日は「食育の日」、六月は「食育月間」です。食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基盤となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識を習得し、自分で選択する力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践することが大切です。

給食の献立は、栄養のバランスだけでなく、食べ物のはたらきや地場産物、旬、食文化などを伝える役割もあります。



ご家庭でも給食のことを話したり、家族団らんの食事の時間を意識したり、食育月間をたのしんでください。



歯の健康を守ろう

六月四日〜十日は「歯と口の健康週間」です。歯には「食べ物をかむ」「発音を助ける」「体の姿勢やバランスを保つ」などいろいろな役割があります。よくかんで食べることや歯によい食べ物を意識して、歯と口の健康を守りましょう。

よくかんで食べると いいことたくさん!

- ひ ひまんよぼう 肥満予防
- み みかくはつたつ 味覚の発達
- こ ことばおん 言葉の発音 はっきり
- ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球
- の のうはつたつ 脳の発達
- い いちようかいちよう 胃腸快調
- が がんぼう がん予防
- は はびょうき 歯の病気 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

Lets Cook!

<材料> 4人分

- しらす干し 10g
- プロセスチーズ 20g
- キャベツ 100g(2~3枚)
- きゅうり 60g(中1/2本)
- にんじん 30g(中1/3本)
- 穀物酢 10g(小2)
- うすくちしょうゆ 10g(小2弱)
- 砂糖 5g(小2弱)

6月の給食メニュー

かみかみサラダ

<作り方>

- きゅうりは、3mm程度の輪切りにして、塩もみ(分量外)してしばらくおく。キャベツは5~8mm程度の千切り、にんじんは千切りにして、さっとボイルしてざるに広げて冷ます。
- しらす干しは乾煎り、またはざるに広げて熱湯をかけて、冷ましておく。
- プロセスチーズは、小さい角切りにする。(給食では4mm角のサイコロチーズを使用)
- 調味料を合わせ、食べる直前に和える。

【歯を強くするカルシウムの多い食品】



ビニールハウスで、心を込めて丁寧に育てられています。使用日の前日に朝早くから収穫し、宇土小に納品していただきました。



とうもろこしの育て方や特徴についてお話していただきました。約600本のとうもろこしを塩ゆでし、1/6にカットして提供しました。「甘くておいしい」「もっと食べたい」という声がたくさん上がりました!

食育わくわくデーの取組〜地産地消〜

今年度から「食育わくわくデー」として、毎月違ったテーマを設定し、それに合わせた献立を実施しています。五月のテーマは「地産地消」で、走湯地区の斎藤さんが栽培されたとうもろこしを提供しました。ドルチェドリームという黄と白のバイカラーが特徴の品種で、とっても甘くておいしかったです。今年度は、宇土小の二年生に皮むきを手伝ってもらいました。