

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぱくぱくだよい」

6月号



(令和5年6月1日)

6月は、食育月間です。学校給食でも地場産物をたくさん使うメニューやリザーブ給食など子どもたちが食べることについて、関心を持てる取組を予定しています。

今月の給食目標

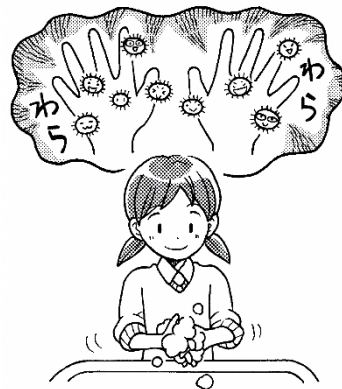
食事の前後 ゆっくり、ていねいに 30秒手を洗いましょう。

外から帰ったとき、掃除の後、食事やおやつを食べる前、正しい手洗いができることは、様々な病気の予防につながります。

手洗いきちんとできていますか！？

わたしたちは、普段いろいろなものを触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどの病気や食中毒になってしまいます。

元気に過ごすために、外から帰ってきた後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。



指先・つめ、指の間、手首は洗い残しが多いところです。注意をして洗うようにしましょう。

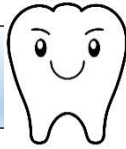
ここをチェック！
洗い残しが
多いところ

指の間

指先・つめ

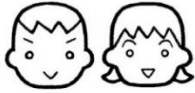
てくひ
手首





6月4日～10日は歯の衛生週間です。

噛むことは多くの効果をもたらしてくれます。繊維質のごぼうなどこれからおいしい季節です。きゅうりやにんじんもスティック状にして浅漬けや甘酢漬けにするとおいしく食べられ噛む練習にもなります。



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な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るようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



作ってみよう!

今回は、「連島ごぼう丼」のレシピを紹介します。

給食では、旬の柔らかな連島ごぼうを使っています♪

(材料 4人分)

ごはん	茶わん4杯
豚肉	120g
にんにく	1片
サラダ油	適量
ごぼう	200g
さやいんげん	40g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
かつお節だし	カップ 1/2
ごま	小さじ1

【プラスワンポイント】
温泉卵ときざみのりをのせて、くずしながら食べるのもおいしいですよ。

(作り方)

- ① かつお節でだしをとる。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にさらす。さやいんげんは、2cmの長さに切る。
- ④ さやいんげんは、ゆでておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを加えて豚肉を炒める。
- ⑥ ごぼうを入れてさらに炒め、だしと調味料を加えて煮る。
- ⑦ 最後にゆでたさやいんげんとごまを加える。
- ⑧ ごはんの上に、⑦をかける。