



給食センターからこんにちは

(令和8年6月号)

保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。

平南部学校給食共同調理場

6月は 食育月間



未来へつながる「食」を考えよう

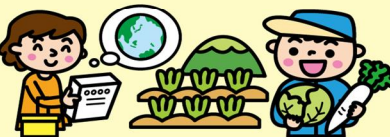
生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

 朝ごはんを食べる習慣をつける	 ゆっくり、よくかんで食べる	 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
---	--	---

※今月は、「朝食を見直そう週間運動」が実施される予定です。この機会に、朝食の内容についても見直してみましょう。

●食の未来のためにできること

 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
--	--	---

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



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ものです。食べたいものをおいしく食べるためには、健康な歯が欠かせません。歯の健康を守るために、ご家族みんなでむし歯になりにくい習慣を身につけていきましょう。



☆よくかんで食べる！

よくかむことで、「だ液」が多く出て、むし歯を予防する効果があります！ 給食では、かみごたえのある食材を使った「よくかむメニュー」を取り入れています。

ご家庭でも食物せんいの多い野菜や海そうやきのこなどのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

☆食後の歯みがきを忘れずに！

食後には歯みがきやうがいをして、歯にむし歯のもととなる食べカスや汚れが長く残らないようにしましょう。



給食メニュー紹介♪「かみかみ和え」

<材料 4人分>

しょうが 1g
 にんじん 1/3本
 切り干し大根 16g
 かまぼこ 30g
 細切昆布 4g
 サラダ油 小さじ1/2
 さとう 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1/2
 酢 小さじ2

<作り方>

- 1 切り干し大根と細切昆布は水で戻す。
- 2 しょうがはみじん切り、にんじんは千切り、かまぼこは千切りにする。
(かにかまぼこをほぐしてもOK)
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんじん・切り干し大根を歯ごたえが残る程度に炒める。
- 4 かまぼこ・昆布を加えて調味料で味付けする。

※ 小松菜やするめ・ちりめんじゃこを加えてもGood！
 ※ 炒めずに材料をゆでて、調味料を和えて作ってもおいしいです。
 ※ 調味料はお好みで調整してください。

◎歯ごたえがあっておいしい！

☆カルシウムたっぷり！

↓その他のメニューはこちらからどうぞ！



(いわき市学校給食献立HP)