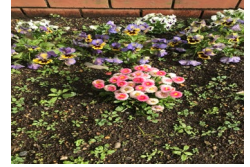
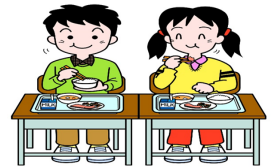


日差しが強く気温の高い日が増え、半袖で過ごすことが多くなりました。さて、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、むし歯を防ぐ、頭のはたらきをよくする、消化・吸収を良くする、食べすぎを防ぐなど、良いことがいっぱいあります。ひとくち20回から30回を意識して、よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。



よくかんで食べると、どのような良いことがあるのかな？

- ① 消化・吸収をよくします ② 食べ過ぎと肥満を予防します。
- ③ 頭の働きをよくします。 ④ だ液がよくでるため、虫歯を予防します。



食育授業 昨年度3年生 「よくかんで食べよう」 (令和7年 6月実施)

◆授業を聞いて、給食や食事の時に気をつけたいこと (児童のワークシートより)

- 今までは、みんなと話をしたいから早く食べていました。これからは、みんなと話すのも大事だけれど、よくかむことも意識したいと思います。
- 今までは、おかわりがしたくてあまりかんでいなかったけれど、これからは、ちゃんとかんであせらずに食べようと思います。
- 今までは、のみこむのが早かったり、かむのが早かったりしていました。これからは、ゆっくり食事をしたいです。
- 今までは、お話をたくさんしてしまい、よくかんで食べていませんでした。これからは、味わって食べて、歯とあごを大切にしたいと思います。
- 今までは、急いで食べていたけれど、これからは、よくかんで食べたいと思い、よく味わいながら食べたいなと思います。



♪ 歯を強くするかみかみ給食レシピ		
『小松菜とひじきのふりかけ』		※ 4人分の分量 (g) をのせています。
ごま油	小さじ1	<ul style="list-style-type: none"> ① 小松菜は下ゆでします。1cm幅に切ります。ひじきは水戻ししておきます。けずり節はから炒りします。 ② ごま油をフライパンに入れを火にかけ、小松菜を炒めます。 ③ 砂糖・しょうゆを入れ、味付けをします。 ④ 上けずり節を加え炒め、なじませます。 ⑤ 白いりごまを加えて仕上げます。 ⑥ ごはんの上にかけて食べると、おいしいです。
小松菜	50g	
塩 (ゆで用)	少々	
ひじき	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ3	
けずり節	大さじ1	
白いりごま	小さじ2	



次ページもご覧ください。

6月の給食のめあては、「衛生に気をつけよう～身の回りを清潔にしよう～」です。

- ・手洗いやマスクの着用、健康観察等、再確認をします。
- ・つめは短く切り、当番の時には清潔なかつぼう着を身につけます。



☆☆6月の献立のお知らせ☆☆

1、献立作成上の留意点

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には注意して作成しました。「歯と口の健康週間」を意識し、かみごたえのある食品を取り入れました。

2、行事食

「歯と口の健康週間」(5日・金)

発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

3、季節の食品

さやいんげん キャベツ きゅうり ピーマン にんにく トマト

新じゃが芋 ブッキーニ えだ豆 あじ メロン(22日・月、29日・月)

4、新献立

①切り干し大根とわかめのサラダ(9日・火)

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使ったサラダです。かみごたえのある食品を使用しています。よくかむことと、食感を意識できます。

②たまねぎドレッシング(9日・火)

みじん切りした玉ねぎを炒め、水・酢・砂糖・しょうゆを加え、加熱して作った手作りのドレッシングです。サラダにかけていただきます。



③小松菜とひじきのふりかけ(15日・月)

小松菜・ひじき・けずり節・白いりごまをごま油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。



保護者の皆様へお知らせです

【1年生保護者様対象 給食試食会について (申し込みは終了しました。)]

★日時：6月12日(金) ★場所：ながおっこルーム(2階) を予定しています。

① 持ち物：上履き、筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、IDカード、くつ入れ、費用
・エプロン、三角巾、マスクは参観と配膳時に使用します。
・費用は1食335円です。おつりのないよう、ご協力お願い申し上げます。

②正門から入り、ながおっこルームにお越しください。11時25分受付を開始します。

③自転車のご使用は控えていただきますよう、お願い申し上げます。

④当日の欠席、遅刻をされる場合はご連絡ください。(電話番号：044-866-1541)
欠席の場合、後日集金いたしますのでご了承ください。

⑤ 当日の献立：ごはん ごま塩 チンジャオロースー 生揚げのスープ 牛乳