



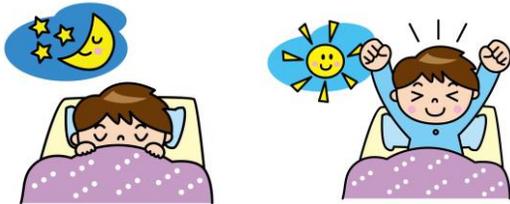
梅雨の時期となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを持ち歩くなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 6月は食育月間です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食生活による生活習慣病の増加、過度の痩身思考、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に食育基本法が制定されました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食の安全性など新たな問題も生じており、より一層食育を推進していく必要があります。

～家庭ではこんなことに取り組んでみませんか～

◆早寝・早起き・朝ごはんを、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を  
楽しみましょう



◆買い物や料理など、一緒に料理  
の支度をしましょう



## よくかんで食べていますか？

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩になります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べたあとはしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

かむ習慣を  
つけるには？



★食べ物を水  
分で流し込  
まない



★一口30回を  
意識し、よく  
味わって食  
べる



★発達に応じて、  
かみごたえのあ  
る食べ物を取り  
入れる



《お知らせ》

4月14日(月)の献立「じゃがいものそぼろ煮」の提供中止については、大変申し訳ありませんでした。このことに伴う代替措置を次のように行いますので、お知らせいたします。

※幼稚園・こども園園児への対応はありません。

6月 4日(水) ソーダゼリー (小・中のみ提供)

6月17日(火) 鶏肉の梅しそだれ (小・中のみ増量)

6月27日(金) しゅうまい (小・中のみ増量)

7月 9日(水) ふりかけ (小・中のみ提供)

### ★作ってみよう!給食メニュー★ 【鶏肉とちくわの揚げ煮】

弾力のある鶏肉・ちくわを使って  
かみごたえアップ!

《材料 4人分》

鶏むね肉	250g	ピーマン	1個
塩・こしょう	少々	砂糖	大さじ2
片栗粉	適量	しょうゆ	大さじ1
ちくわ	120g (約4本)	みりん	小さじ1
揚げ油	適量	水	小さじ2
		塩	少々

《作り方》

- ① 鶏むね肉は約2cmの大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。ちくわは乱切りにする。ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ② 揚げ油を170～180℃に熱し、下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。ちくわは色づくまで素揚げする。
- ③ 鍋にピーマン、調味料Aを入れて火を通す。
- ④ ③に②を入れてよく混ぜあわせ、出来上がり。