



ランチタイム

がつ 6月

く る め し きょうい かい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょうとうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会

もうすぐ梅雨の季節になります。梅雨になると雨が多く、気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすくなります。食べ物の取り扱いに十分注意し、食事の前にはしっかり手洗いをするようにしましょう。

また、6月は食育月間です。食べることの大切さについて、あらためて考えてみましょう。

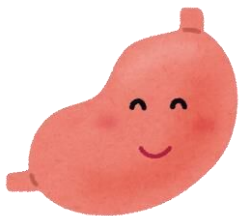


よくかんで食べよう！



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つと、年をとってからも、おいしく食べられるだけでなく、毎日を健康に過ごせることにもつながります。「よくかむこと」を意識して食べるようにしましょう。

◇ ◇ かむことの効果 ◇ ◇



まんぶくちゅうすう しげき
満腹中枢が刺激され
食べすぎを防ぎます。



えきで た 食べ物の飲
み込みや、消化・吸収を
助けます。



えき はたら ば
だ液の働きでむし歯
を予防します。



あごのきんにく がよく動き、
脳が活発に働きます。

きゅうしょく
給食では、月に1回、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみ献立」があります。

6月の「かみかみ献立」では、丸ごと食べられる「きびなご」や、食物せんいの多い「ごぼう」が登場します。よくかんで食べましょう。



きびなご



ごぼう



しらわかめ



するめ



れんこん

げんき きゅうしょく 元気にここ給食レシピ

こんげつ きゅうしょく
今月の給食から、おすすめメニューのレシピをご紹介します♪

《なすと豚肉のみそ炒め》(4人分)



- ◇ 豚肉うす切り…80g
- ◇ なす…2本
- ◇ 玉ねぎ…1/2個
- ◇ 小松菜…1/4束
- ◇ にんじん…1/2本
- ◇ しょうが…1かけ
- ◇ サラダ油…適量
- ★ 米みそ…大さじ1
- ★ しょうゆ…大さじ1
- ★ さとう…小さじ1
- ★ 酒…小さじ1
- ★ 豆板醤…少々
- ◇ 片栗粉…小さじ1/2

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、なすは半月切、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 小松菜は2cm幅に切り、下茹でしておく。
- ③ サラダ油をひき、しょうがと豚肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、なすを入れ炒める。
- ⑤ 混ぜ合わせておいた調味料★を入れて煮る。
- ⑥ 小松菜を入れて、水で溶いた片栗粉をいれてとろみをつける。

にがて
苦手な「なす」もみそ味で
おいしいよ！



きゅうしょく
給食レシピ



がつ 6月 しょくいくげっかん 月は食育月間です！

まいつき 19日は「食育の日」、6月は「食育月間」です。この期間、全国でさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育みます。将来、生活習慣病を予防し、健康に過ごすためにも子どものころから正しい食習慣を身につけましょう。

この機会に食べることの大切さについて、ご家庭でも話してみませんか。

