



Table with 5 columns: Day, Meal Name, Energy/Protein/Fat, Ingredients, and Seasonings. Rows include meals like コッペパン, スパゲティ, ごはん, etc., with their respective nutritional values and ingredients.

牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。 ※都合により食材や献立が変更になる場合があります。 6月の給食目標「よくかんで食べよう」
★鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄に でお知らせします。 ☆18日(木)と19日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。



# 給食だより6月号



《センター校・園》

6月になり、雨がたくさん降る季節がやってきます。梅雨に入ると気温も湿度も高くなるので、体調をくずさないように気を付けましょう。心も体も元気に過ごすためには、好ききらいをせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べるようにするといいですよ。

## 6月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日から10日までの一週間は、「歯と口の健康週間」です。

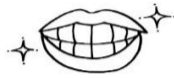
現代の食事は、料理の工夫や食べ物の加工が進んだことで、昔よりも硬い食べ物や料理が減ってきました。そのため毎日の食事で、かむ回数が少なくなっているそうです。ひと口30回かむことを目指し、しっかりよくかむと、体にいいことがたくさんありますよ。



## しっかりかんで食べていますか？～おいしさと元気を支える丈夫な歯～



◎食事で「かむ力」をつけよう



よくかんで食べることは、むし歯や食べすぎをふせぐだけでなく、消化・吸収をよくしたり、味覚が発達して味がよくわかるようになり、脳の働きをよくしたりするなど、体によい効果がたくさんあります。

よくかむためには「かむ力」をつけることや、歯を丈夫にすることが大切です。かみごたえのある食べ物や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物をたくさん食べて、年をとっても健康な歯で過ごせるようにしましょう。

### <かみごたえのある食べ物>



### <カルシウムの多い食べ物>



ひと口 一口30回かむことを目指しましょう！

今月の給食では、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物をたくさん使っています。おうちでの食事でも、ぜひ取り入れてみてくださいね。

## 6月の行事食



☆歯と口の健康週間（4日～10日）

1か月をとおしてかみごたえのある食べ物や、カルシウムの多い食べ物がたくさん使われています。よくかむことを意識して食べましょう。

☆入梅（11日）

暦の上での梅雨の始まりです。入梅には旬の梅や季節の食材を使った料理を食べます。11日の給食では、野菜の梅肉おかかあえ、旬の新じゃがいものみそ汁を味わいましょう。

## <<6月は食育月間です>>

- ・好ききらいせず食べていますか？
  - ・毎日朝ごはんを食べていますか？
  - ・マナーを守って食べていますか？
- ☆毎日の食事について、あらためて考えてみましょう。



## つくってみよう！給食レシピ 切り干し大根のサラダ



6月16日の献立より

### <材料 4人分>

切り干し大根	20g	塩	少々
★うすくちしょうゆ	8g	こしょう	少々
★さとう	4g	マヨネーズ	40g
★水	80ml		
にんじん	50g		
きゅうり	50g		
ツナオイル漬け	50g		

### <下ごしらえ>

- ・切り干し大根は、水で戻して水気を切る。
- ・にんじん、きゅうりをせん切りにする。

### <作り方>

- ①戻した切り干し大根を、★の調味料でほぼ煮汁がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ②にんじん、きゅうりを茹でて、冷ましておく。
- ③切り干し大根、にんじん、きゅうり、ツナオイル漬け、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜ合わせる。



給食では、卵を使っていないマヨネーズを使っています。