

6月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材

米 ごぼう キャベツ
小松菜 ねぎ チンゲン菜

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
しっかり朝ごはん



梅雨の季節がやってきます。ジメジメしていて暑い日や肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



8020運動(ハチマルニイマル)

8020運動とは「80歳になっても20本自分の歯を保とう」という活動です。20本以上の歯があれば、ほぼ満足できる食生活を送ることができると言われていています。生涯食べる楽しみを味わえるようにと始まりました。8020を目指して、健康な歯を保ちましょう。

よく噛むといいこといっぱい

まんぷくだ!!



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きをよくする



虫歯を防ぐ



味がよくわかる



消化を助ける

よく噛めている?チェック表

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 5~10分で食べ終わってしまう | <input type="checkbox"/> 一口の量が多い |
| <input type="checkbox"/> やわらかい食べ物が好き | <input type="checkbox"/> すぐ飲み込んでしまう |
| <input type="checkbox"/> 他の人よりすぐ食べ終わる | <input type="checkbox"/> 食べながら飲み物を飲むことが多い |
- ひとつでも当てはまる人はよく噛めていないかもしれません。

一口30回を目標に、ゆっくり噛んで食べましょう!!



6月15日は栃木県民の日です

明治6年6月15日栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ大きさの栃木県が成立しました。そして県民一人ひとりが郷土への理解と関心を深め、より豊かな栃木県を築き上げるようにと6月15日が栃木県民の日になりました。

知っていますか?栃木県民の特徴

栃木県民の食事には主に2つの特徴があります。1つ目は塩分の摂り過ぎです。塩分を摂り過ぎるといろいろな病気を引き起こします。酢やコショウなどのスパイスで味にメリハリをつけたり、ラーメンのスープを飲み干さないようにしたり、塩分を減らす工夫をしましょう。2つ目は野菜不足です。野菜に多く含まれているカリウムは、塩を出す働きがあるのでしっかり食べましょう。



旬の食材を使った給食おすすめレシピ

もずくは4月～6月が旬の海藻です。もずくのぬめりに含まれる栄養は、免疫力をアップさせたり、生活習慣病を予防したりします。食物繊維も豊富で、腸活にも最適な食材です。

もずくスープ

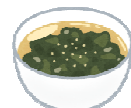
材料(4人分) ・もずく 60g ・ねぎ 50g(1/2本)
・だいこん 100g(1/8本) ・えのき 50g(1/4袋)

(6月29日の給食から) ☆中華だし 4g(小さじ1) ☆しょうゆ 8g(約大さじ1/2) ☆食塩 1g(小さじ)

☆ごま油 4g(小さい1) ☆白炒りごま・こしょう 適量 ・水 480ml

- 作り方
- ① 大根短冊切り・ねぎ斜め切り・えのき3cmの長さに切る
 - ② 鍋に水を沸騰させ、大根を入れる
 - ③ 大根に少し火が通ったら、他の具も入れる
 - ④ ☆の調味料を入れる

完成



ハムや豆腐などのたんぱく源を入れるとさらにおいしくなります。