

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 かんぴょう
壬生菜 きゅうり トマト

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



きゅうりは6月～9月が旬の野菜です。97%が水分で、この水分量は野菜の中で上位に入ります。夏が旬であるため、体を冷やす作用があります。またむくみをとる効果もあります。

春雨サラダ

(6月16日の給食から)

- 材料(4人分)
- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・春雨 20g | ・きゅうり 50g(1/2本) |
| ・にんじん 30g(1/6本) | ・もやし 160g(2/3袋) |
| ☆砂糖 3g(小さじ1) | ☆酢 8g(約大さじ1/2) |
| ☆醤油 8g(約大さじ1/2) | ☆ごま油 4g(小さい1) |
| | ☆白炒りごま 4g |



作り方

- ① 春雨と野菜をゆで
- ② ①を水で冷やし、水気を切る
- ③ ☆をまた混ぜ合わせ、②と和える

完成



このドレッシングは違う野菜にかけてもおいしい中華ドレッシングです。