

# 食育だより 6月号

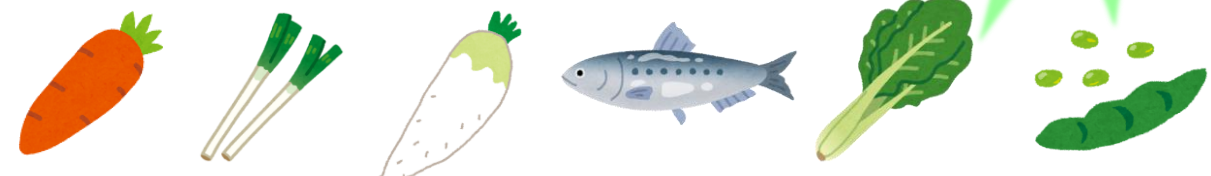
## 6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

6月には15日に千葉県民の日もあるため、給食の献立に千葉県で多く生産されている野菜や流山市の食材を使用する予定です。

千葉県産の食材（予定）

流山産を使用



にんじん 長ねぎ 大根 イワシ 小松菜 えだまめ

## 6月4日から10日は歯と口の健康習慣です



### よく噛むことの効果



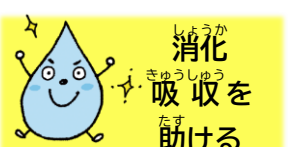
肥満予防

よく噛むと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳を活性化します。



消化吸収を助ける

よく噛むとだ液が出て、食べ物のみこみや消化・吸収を助けます。



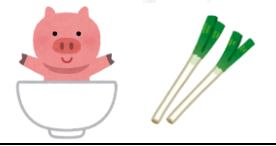
むし歯予防

噛むことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

## 保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

5月の人気メニュー

ねぎ塩豚丼




材料名	児童1人分 (g)	切り方	作り方
米	70	炊いておく	<p>①フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを香りがするまで炒める</p> <p>②豚も肉を加え、色が変わるまで炒める</p> <p>③長ねぎともやし、☆印の調味料を加えて具材がしんなりするまで炒める</p> <p>④葉ねぎを加えてさっと炒め、ごま油を回し入れる</p> <p>⑤ご飯のうえに盛り付けてできあがり</p> 
豚も肉	40		
長ねぎ	20	ななめ切り	
もやし	50		
しょうが	0.5	すりおろす	
にんにく	0.5	すりおろす	
葉ねぎ	3	小口切り	
油	2		
☆料理酒	1		
☆食塩	0.7		
☆こしょう	少々		
☆レモン果汁	1.5		
ごま油	1.5		

ごはんがよく進む  
西初小人気メニューです

5月の人気メニュー

バーベキューソース



材料名	児童1人分 (g)	切り方	作り方
こいくちしょうゆ	3		<p>①鍋に調味料とにんにく、りんごを加え、赤ワインのアルコールが抜けるまで加熱する</p> 
食塩	少々		
こしょう	少々		
赤ワイン	1.5		
砂糖	1.5		
にんにく	0.5	すりおろす	
りんご	5	すりおろす	

タラなどの魚以外にも、お肉にもよくあうソースです