

給食だより

令和6年度 6月号
流山市立おおぐろの森小学校



暦の上での入梅も近くなり、関東地方の梅雨入りももうすぐとなりました。
じめじめとして、「なんだか食よくがわからないな…」と感じてしまった日にこそ、
毎日の食事をきちんととって、ゆううつな気分をふきとばしましょう。

健康な歯でおいしく食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康な歯でいることは、楽しい食事のためにとっても重要なことです。
しっかりと“かむ”ことには、たくさんのうれしい効果があります。

◆ 消化がよくなる

食べ物が小さくなって運ばれるため、胃の負担が軽くなります。

◆ 虫歯予防になる

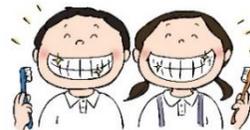
つばがたくさん出るので、口の中の食べかすを落として虫歯をふせぎます。

◆ 食べすぎ防止になる

脳に「もうおなかいっぱいだよ」というサインを送って、食べすぎをふせぎます。

◆ おいしく食べられる

食べ物の味や食感がよくわかるので、よりおいしく食べることができます。



【給食レシピ】 あまからダレがおいしいレシピです。よくかんで食べましょう。

いかのかりんあげ

【材料(1人前)】 いか 40g 片栗粉 あげ油

タレ：しょうゆ 2g 砂糖 1g みりん 1g 酒 1g

【作り方】 ① 調味料は合わせて煮詰める。② いかに片栗粉をまぶし、油であげる。

③ 温かいうちに①のタレにくぐらせたならできあがり！

☆ 給食では切身のいかを使っていますが、短冊切りにしているものでもOKです。



6月は“食育月間”です！

「食育」とは、様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営む力を育てることで、食育ピクトグラムをもとに、自分のできていることを確認してみましょう。



1 みんなで楽しく食べよう



みんなで楽しく食べよう

会話を楽しみながら食べたら、食事がもっとおいしく感じられるかもしれません。また、場面に適した話題を選ぶことができれば、よりステキです。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすための元気の源です。食べることで、活動のための体のスイッチが入ります。毎日わすれずに食べてから登校しましょう。

2 朝ごはんを食べよう



3 バランスよく食べよう



バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせ、様々な食材を食べましょう。苦手な食べ物も、みなさんの体が成長していくための大切な栄養です。まずは一口からチャレンジしていきましょう。

手を洗おう

目に見えなくても、手には色々なよごれがついているので、食事の前には石けんでよく手を洗うことが重要です。手を洗ったあとは、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

6 手を洗おう



8 食べ残しをなくそう



食べ残しをなくそう

すべての食事は、食べ物の命をいただき、様々な人が関わることでできています。それを残してしまうのは、とても悲しいことです。食べ残しがなくなるように、一人ひとりが意識していきましょう。