

6月号



宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和4年5月31日

つゆい まちか  
梅雨入り間近となりました。

ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。今回は、給食や普段の食事について振り返ってみましょう。



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？  
できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

バランスよく食べること、誰かと一緒に食べることは、心と体の健康につながります。  
苦手な食べ物も、誰かと一緒になら、少し食べられるかもしれませんね。  
この5つのことについて振り返りながら、食事をしましょう。



## よくかんで食べよう！れんこんとブロッコリーのサラダ

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。元気な体を作るためには健康な歯が欠かせません。歯を作る栄養素はカルシウムです。牛乳やヨーグルト、小魚などからカルシウムをとり、よく噛んで食べましょう。

材料 (4人分)

- れんこん・・・100g
- ブロッコリー・・・1/2株
- きゅうり・・・1本
- にんじん・・・1/4本
- ちりめんじゃこ・・・10g
- ★サラダ油・・・小さじ2
- ★酢・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・小さじ2
- ★塩・・・ひとつまみ
- ★砂糖・・・小さじ1/2

作り方

- れんこんとにんじんは、薄いいちょう切りにし、きゅうりは小口切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- れんこんは色が悪くならないように、切った後、酢水につけておく。
- 酢水につけておいたれんこんは、ざるにあけて、水気をよくきる。
- ①の食材を、歯ごたえが残る程度の固さまで茹でていく。
- ★を全て合わせて、④とちりめんじゃこで和えて完成。

かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



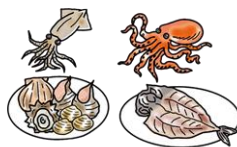
きゅうり、ごぼう、空芯菜、にんじん

乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き

よく噛んで食べることで、唾液が分泌されます。唾液には、虫歯を予防してくれる成分が含まれているので、噛み応えのある食材を積極的にとって、たくさん噛むようにしましょう。

