

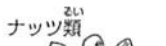
# ランチタイム ニュース



6月は「食育月間」です。食べることは生きていくためにとても大切なことです。自分の健康のためにいろいろな食べものをバランスよく食べましょう。お家では、食事の準備を手伝ったり、家族と一緒に食事をしたりできるといいですね。

## こんな食べものでかみかみ運動!!!

6月には、「歯と口の健康週間」があります。よくかんで食べると食べものが飲みこみやすくなるだけでなく、だ液をたくさん出して虫歯を予防したり、脳をしげきして頭の働きをよくしたり、いいことがいっぱいあります。一口20回くらいかんで食べるように心がけましょう。



5月2日(金)、保護者の方と民生委員さんに参加していただいて、

「給食試食会」が行われました。みなさんからのアンケート結果を紹介します。

ランチルームは、広々としていて明るく、清潔な感じでよかったです。上級生といっしょに食べられるのはいいなと思いました。

なつかしかったです。うす味でしたが、おいしい味でした。

メニュー：ちらしずし・牛乳・すまし汁・アセロラゼリー

- ・量はいかがでしたか? よい(多数)
  - ・味はいかがでしたか? よい(多数)
  - ・料理の組み合わせはどうでしたか? よい(多数)
- ※ ありがとうございます。

6年生の給食の様子が見れてよかったです。みんなでいっしょに食べると楽しくて食もすすみそうですね。



おうちの方



民生委員さん

ご家庭での食事で気をつけていることはありますか?



栄養士

こんぶやかつお節でだしをとったり、ルウを手作りしていると聞いてとても驚きました。子どもたちもおいしいといっています。

昔を思い出しました。終戦直後の空腹の時代の給食、とてもおいしかったです。(民生委員さんより)



おうちの方

- ・肉と魚が続かないように考えている。
- ・食事中にテレビを見ない。
- ・野菜を多くとる。 ・ジュースを飲み過ぎない。
- ・インスタントはさけ、なるべく手作りしている。
- ・バランスよく。 ・うす味にしている。
- ・マナー、食事のあいさつ。 ・よくかむ。
- ・旬のもの、地元のものを取り入れる。 など

## 給食レシピ



### 豚肉の紅茶煮 (給食の4人分)

- ① 200gの豚肉(こま切れ)を紅茶液でゆでる。
- ② 小鍋に、しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、みりん(大さじ1)、さとう(小さじ2)を煮立たせて、たれを作る。
- ③ ②に①の豚肉を加えてしばらく煮て味つける。
- ④ 白ごま(大さじ1)をふって、できあがり!  
※和風にも洋風にもあうメニューです。

## こんだてようかい



### 9日「麦こがしまめ」

「麦こがし」とは、大麦をいってひいた粉のことで、はったい粉ともいいます。大豆に麦こがしをからめたメニューです。6月は麦の実りの季節です。麦の甘みや香ばしさを味わってください。