





# 6月給食だより

6月は  
食育月間



宇陀市立学校給食センター

6月は「食育月間」、6月4日からは「歯と口の健康週間」、6月15日からは「大和の給食週間」があります。「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



食は「人を良くする」と書きます。自分の体は自分の食べた物でできています。食べることは生きること！毎日の食事を大切にしましょう。

## 未来へつながる食を考えよう

### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

旬の食べものを知る

さまざまな味を体験する

## 健康な体づくりはよくかむことから!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯のためによくかむことが大切です。よくかむことで食べ物の味がよくわかるようになります。また、食べ過ぎを防ぎ、消化も良くなるので、肥満や生活習慣病の予防にもなります。ひと口30回以上かんで食べるように心がけましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ

### かむ習慣をつけるには?

- 一口30回を意識し、よく味わって食べる
- 食べ物を水分で流し込まない
- かみごたえのある食べ物を取り入れる

6月のなかよしこんだては、キャベツです!

6月に使用する地場産物

たまねぎ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・じゃがいも・ほうれんそう・大和まな・レタス・はくさい・ズッキーニ・だいこん・小松菜・ブルーベリー (有機野菜を含む)

15日～19日は、「大和の給食週間」です!

## 給食レシピ紹介 “手作りタルタルフィレオフィッシュ”

材料 (中学生10人分)

- 白身魚 80g
- 塩こしょう 10g
- 小麦粉 大さじ8
- パン粉 小さじ1
- 油 大さじ1と2/3
- たまねぎ 少々
- しば漬 少々
- マヨネーズ 少々
- さとう 少々
- レモン果汁 少々
- 黒こしょう 少々
- パセリ 少々

作り方

- たまねぎ・しば漬…みじん切り。たまねぎは、水にさらして水気をきる。
- たまねぎとしば漬と調味料を混ぜ合わせ、加熱する。家ではそのまま混ぜ合わせてどうぞ! 5月の給食では白身魚フライにかけました。