



# 給食だより

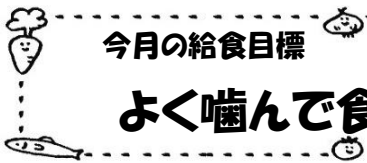
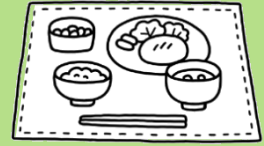


## 6月は食育月間です

令和3年3月に、第4次食育推進基本計画が作成され、健全な食生活の実現や、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、食育の推進が掲げられました。

栄養バランスや食文化、食品ロスなど、食に関する意識を高めることにつながるよう、6月は食育月間として、重点的に取り組むこととなっています。

例えば、食卓に地域の食材を入れたり、いつもよりよく噛んで食べるなど、食について意識してみてはいかがでしょうか。



今月の給食目標

### よく噛んで食べましょう



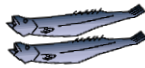
6月4日から10日は

「歯と口の健康週間」です。



## 6月の献立から「よく噛む」献立を探してみましょう。

ししゃもの  
から揚げ



きんぴら  
ごぼう



大豆と小魚の  
飴煮



よく噛んで食べると唾液の分泌が盛んになり、むし歯の予防につながります。



### 作ってみよう!

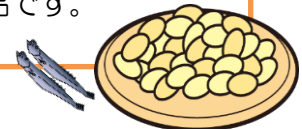


## 大豆と小魚の飴煮

<材料 子ども約5人分>

大豆	90g
(ゆで大豆なら)	225g)
でんぷん	25g
植物油	適量
ごま	10g
しらす干し	25g
砂糖	25g
みりん	10g
しょうゆ	5g

おやつの人気メニューです。  
大豆や小魚が入って、しっかり  
噛んで食べられる1品です。



<作り方>

- ※ごま・しらす干しは炒る
- ①大豆は前日から水につけ、蓋をして冷蔵庫に保存し、当日やわらかく煮る  
(ゆで大豆使用の場合は①の工程は不要です)
- ②①にでんぷんをつけて揚げる
- ③②、ごま、しらす干し、調味料を混ぜ、からめて煮る