

給食だより 6月号

令和6年 6月 1日 神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：よくかんで食べよう

「かむこと」について考えよう あなたはよくかんで食べていますか？チェックしてみましょう。

- Q1. 食べるはやさは人とくらべてどうですか？ ①ふつう（またはおそい） ②はやい
Q2. どちらのおやつが好きですか？ ①せんべい ②プリン
Q3. まめや小魚は好きですか？ ①はい ②いいえ
Q4. ひとくち30回以上かんでいますか？ ①はい ②いいえ
Q5. かたい食べものがあったらどうしますか？ ①がんばって食べる ②のこす

・・・さて、①の数はいくつでしたか？

①が5個…すばらしい！

あなたはいつもよくかんで食べているようですね。これからもかむことを意識して、食べものを味わって食べましょう。

①が2～4個…もう少し！

よくかんで食べると良いことがたくさんあることを知って、もう少しかむことを意識して食べるようにしましょう。

①が0～1個…がんばろう！

あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。よくかむと歯がしょうぶになり、むし歯予防にもなります。かたいものも積極的に食べましょう。

☆よくかむと良いことがたくさんあります☆

- 歯やあごをしょうぶにする。
- だ液（つば）がたくさん出る→消化を助けたり、歯によごれをつきにくくする。
- 食べすぎを防ぐ…食べるのが早いと満腹感を感じる前に食べすぎてしまいます。
- 脳のはたらきを活発にする→歯やあごを使うことで脳が刺激されます。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

学校や家庭、地域が連携して、子どもたちが健全な食生活を実践することができるようになることを目指します。

学校では、給食を通して食べものの栄養や組み合わせ方、食事マナーなど、いろいろなことをお伝えしています。ご家庭でできる「食育」もたくさんあります。できることから心がけてみましょう。

《学校における食育の一例》



給食時間のお話



おはしの使い方練習会

ご家庭でできる食育

- 家族で食卓を囲む
- お子さんと一緒に食事の準備をする
- 家庭菜園で野菜を育ててみる …など

一緒に食事をする中で、料理や食事マナーについて話題にしていただけたらと思います。



※裏面もあります。→

《作ってみませんか？ 世界の料理シリーズ 給食レシピ紹介③》 **チリコンカン**

材料（4人分）：

| | | | |
|------------------------|-------|----------|-----------|
| 豚ひき肉 | 60グラム | サラダ油 | 小さじ1 |
| たまねぎ | 小1こ | トマトケチャップ | 大さじ2と1/3 |
| にんじん | 中1/4本 | トマトピューレ | 大さじ2 |
| じゃがいも | 中1こ | コンソメ | 2.5グラム |
| 赤いんげん豆（ゆで） | 60グラム | 塩 | ひとつまみ |
| （※赤いんげん豆が無ければ水煮大豆でもOK） | | こしょう | 少々 |
| 水 | 150cc | チリパウダー | 少々（無くても可） |

メキシコやアメリカでよく食べられている料理です。トルティーヤやパンにはさんで食べることが多いですが、ごはんと一緒に食べてもおいしいです♪

作り方：

- ① たまねぎは角切り、にんじん、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水150ccを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、赤いんげん豆を加えて煮、調味料を入れて味をととのえる。チリパウダーは味を見ながら少量ずつ（2～3振りずつ）入れましょう。

