

6月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

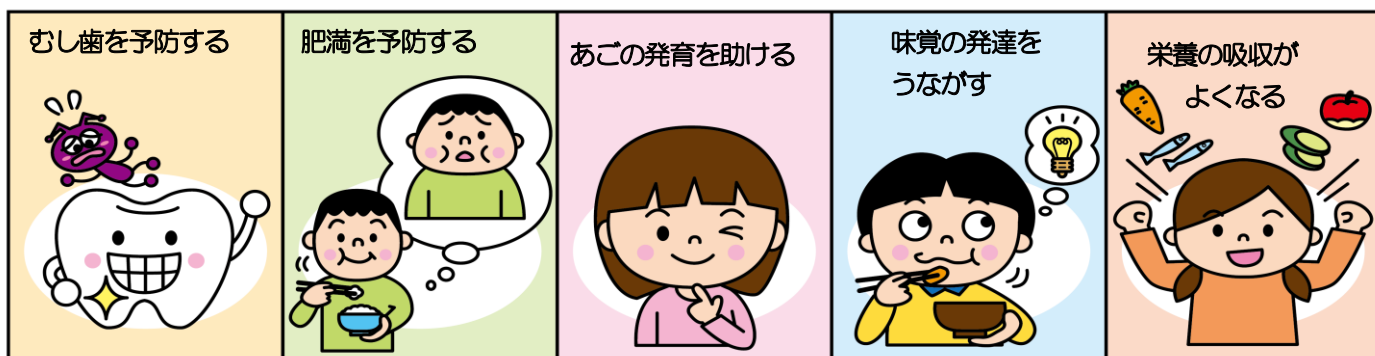
ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月5日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6月5日～6月9日



 よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？



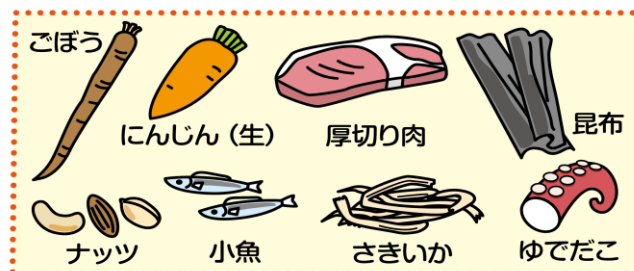
★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★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



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる



カルシウムが多くとれる食べ物



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1

流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



2

手の甲を伸ばすようにこする



3

指先、爪の間を念入りにこする



4

指の間を洗う



5

親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6

流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い〇部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう

作ってみませんか ☆給食レシピ☆

こぎつねごはん（2人分）

- ・鶏挽肉 40g
- ・油揚げ 20g
- ・人参 30g
- ・醤油 小さじ2弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・炒め油

＜作り方＞

- ① 油揚げ、人参はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し鶏挽肉がパラパラになるように炒める。
- ③ 人参、油揚げを炒めて調味料で味付けをする。
- ④ 酢飯の上にのせて、出来上がり。

子ども達に人気の給食レシピ
「こぎつねごはん」
酢飯の上にのせて、いただきます。

6月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・13日鶏肉のから揚げ
- ・15日米粉パン
- ・22日米粉クロワッサン

6月5日から6月9日は「歯と口の健康週間」です。この週は、アーモンド、ごぼう、切干大根、海藻などかみごたえのある食べ物を取り入れています。お楽しみに☆

