

# 食育だより

令和4年6月

## ◆ リクエスト献立の紹介 ◆

6/7 ぎゅうにくのバーベキューソース  
いため ツナサラダ  
メロン  
ダイシモチごはん  
とうふともずくのスープ

### 善通寺市立南部小学校

テーマは「栄養バランスばっちり給食」です。  
ごはんには、地場産物である善通寺市産のダイシモチ麦を使っています。卵アレルギーの人も同じ給食を食べられるように、うすらの卵ではなく、豆腐を使ったスープにしました。デザートには、旬のメロンを組み合わせました。

6/23 いちごクレープ  
(幼：いちごゼリー)  
げんきサラダ  
とりにくのからあげ  
むぎごはん  
ABCスープ

### 多度津町立豊原小学校

テーマは「みんなが大好きな給食メニュー」です。  
みんなが好きなメニューをあわせて、色どりを考えました。栄養バランスも考えて作りました。いちごクレープで、みんなおいしく食べてほしいです。また、楽しい給食時間になってほしいと考えてつくりました。

### 学校給食レシピ



さばの梅照りやき  
梅を使ったさわやかなたれです。  
魚が苦手な子からも、食べやすいと好評です。

#### 材料（4人分）

- ・さば 4切 (1切50g程度)
- A
  - ・酒 小さじ1
  - ・しょうが 小さじ1
- ・梅干し 1粒 (15g程度)
- B
  - ・みりん 大さじ1
  - ・ざらめ 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1弱
  - ・水 大さじ3
  - ・片栗粉 適量

#### 作り方

- ① Aをあわせ、さばに下味をつける。
- ② 梅干しは種を除き、ペースト状になるまでたたく。(ねり梅のチューブを使ってもOK!)
- ③ ②とBを混ぜ合わせ、レンジで軽く加熱する。とろみが足りない場合は、片栗粉を水(分量外)で溶いたものを加え、数回加熱する。(こまめに混ぜながら加熱すると、きれにとろみがつきます。)
- ④ ①を焼き、③のたれをかける。

※梅干しの種類によって味が変わりますので、しょうゆやざらめの量はお好みで調整してください。

※梅干しは加熱せずに混ぜ合わせると、さらに梅の風味を楽しむことができます！



食事は、健康な体づくりにかせません。健康で豊かな毎日が送れるよう、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の食事や食習慣についてあらためて考えてみましょう。今回は、「よくかんで食べる」ということに注目したおたよりです。

## 6月4日から6月10日は 歯と口の健康週間です！



参照：日本医師会 歯と口の健康週間ポスター

みなさんは食事の時、食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか。食事をおいしく食べるためには、普段の生活から歯や口を守るための行動が大切です。やわらかい物ばかりではなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう！ぜひこの機会に、家族みんなの歯と口の健康について考えてみてください。

### よくかむと何がいの？



### 2 ひまんよぼう 肥満予防



### 3 ことば 言葉の発音がよくなる



### すぐできる！家庭でのポイント

#### ★ おおきめに切る

おおきめに切ることでたくさんかむことに繋がります。かむ時に、音を楽しむこともできます。



#### ★ おやつの内容をチェンジ

おやつを食べるときには、ナッツやするめなどかみごたえのあるものを選んでみましょう。

