

6月 給食だより



令和8年度
小城市学校給食センター

いよいよ本格的な雨の季節がやってきました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。「よくかんで、よく食べる」ことを意識してジメジメした暑さを乗り越えましょう。また、6月は国が定める「食育月間」です。これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていきましょう。



【キムタクご飯】(4人分)

給食で大人気、キムタクご飯の作り方を紹介します。名前の由来は「キムチ」と「たくあん」。ピリ辛で食欲をそそる味付けとなっています。暑さで食欲が落ちる時期に、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか♪

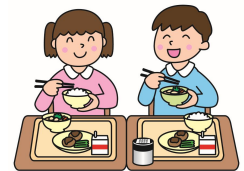


給食レシピ紹介

米	2合(360g)
豚ミンチ	50g
鶏ミンチ	50g
白菜キムチ	40g
大根の漬物	20g
コーン	20g
枝豆	12g
酒	小さじ1
うす口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① 米を炊く。
- ② 肉を炒める
- ③ たくあん、キムチの汁を切る(汁はとっておく)
- ④ たくあん、キムチ、コーンを加えて炒める。
- ⑤ 酒、うす口醤油、みりん、ごま油で調味し、味を見て②でとっておいた汁を加える。
- ⑥ 枝豆を加えて炒める。
- ⑦ 炊いた米に作った具を混ぜる。



☆このキムタクご飯は、6月2日(三日月町、牛津町)、6月3日(小城市町)に提供予定です。お楽しみに！！



おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

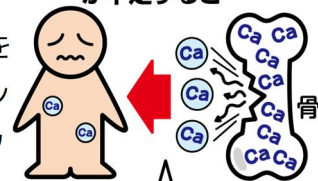


「だ液(つば)」は、かめばかむほどたくさん出てきて、食べ物を飲み込みやすくするお手伝いをします。さらに虫歯を予防したり、消化を助けたりする働きがあります。何より食べ物の味がよくわかって、食事がおいしく感じますよ！ひとくち30回を意識して、よくかんで食べましょう。

6月は牛乳月間です!



体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。体の中のカルシウムが不足すると、骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまいます。みなさんの骨や歯が丈夫に育つように食べ物からカルシウムをとる必要があります。

給食にはどうして牛乳が出るの?

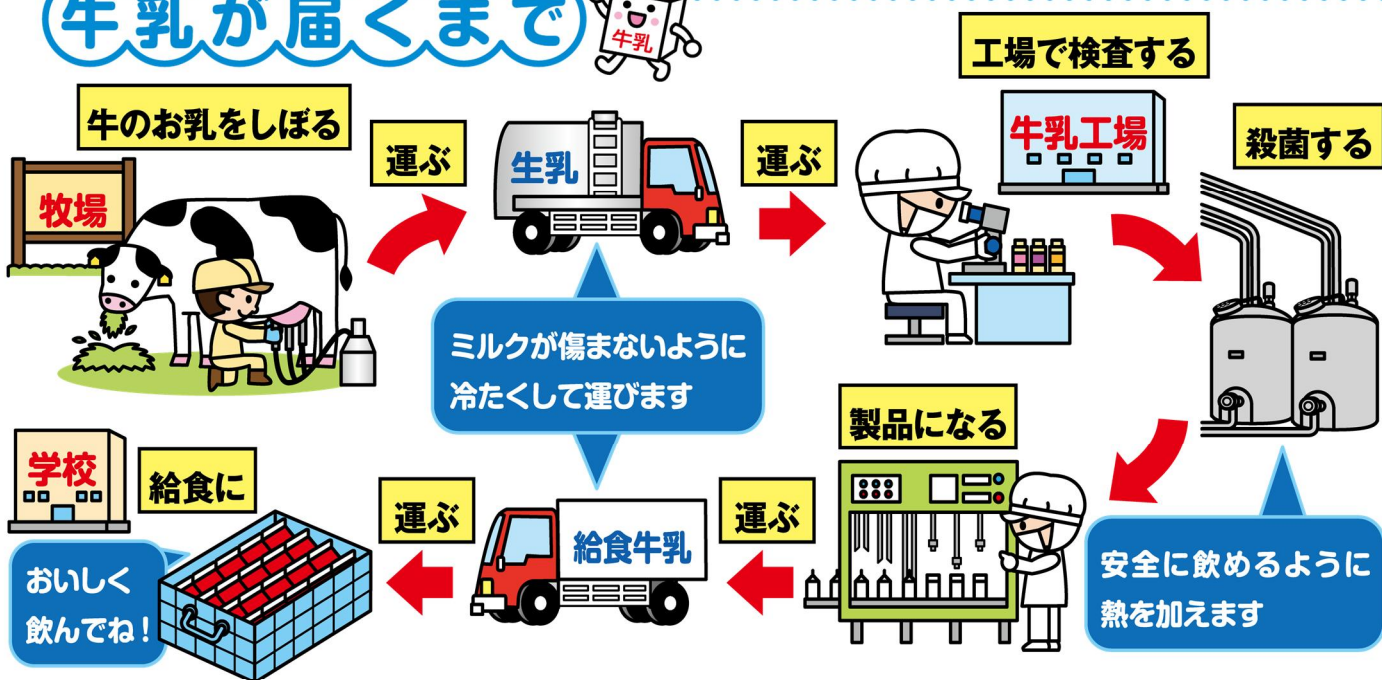


A. それは、牛乳には「カルシウム」がたくさん含まれているからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学校のころから急激に増え、20歳ごろまでにはほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体が作られます。

今日の牛乳どんな味?

A. 牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違う時もあります。牛からお乳をしばった牛乳に、いつも同じ味にするために何かを混ぜることはありません。牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生き物なので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

牛乳が届くまで



牛乳を飲もう!

丈夫な骨をつくるには、カルシウムだけでなく、栄養バランスや運動、睡眠も必要です。また、牛乳が飲めない人は、小魚や小松菜などの野菜、大豆製品にもカルシウムが含まれていますので、他の食品からとるようにしましょう。