



よかた

◎良く噛んで食べよう1◎



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<b>むし歯を予防する</b> むし歯を予防する	<b>肥満を予防する</b> 肥満を予防する	<b>あごの発育を助ける</b> あごの発育を助ける	<b>味覚の発達をうながす</b> 味覚の発達をうながす	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 栄養の吸収がよくなる
-----------------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------



◎とち介ランチ◎



6月16日は今年初めての「とち介ランチ」です。6月から12月まで、月1回、合計6回予定しています。

「とち介ランチ」の目的は、「給食で栃木市の特産品を知ることや、栃木市をもっと好きになること」です。6月のとち介ランチは、栃木農業高校の生徒が育てた豚肉や、栃木市の農家さんが作ったお米、トマト、玉ねぎ、もやしなどたくさんの食材を使っています。しっかり食べて、自分を元気にし、食べ物を作ってください。の方々の励みになると良いですね。

◎良く噛んで食べよう2◎

だ液(つば)の働き



ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう

① だ液です! お口の中からは、こんにはお口のなかから

② 食べ物をお手伝いをするよ

③ 消化を助ける働きがあるんだ

④ まんご、まんご

出典:学校給食



◎6月は食育月間◎

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<b>朝ごはんを食べる</b>	<b>家族で食卓を囲む</b>	<b>一緒に食事の支度を</b>	<b>わが家の味を伝える</b>
-----------------	-----------------	------------------	------------------

◎給食レシピ紹介◎

☆ガパオライスの具☆

◇材料(4人分)

- ごま油 4g おろしにんにく 4g
- とりひき肉 200g
- たまねぎ 80g にんじん 80g
- 赤パプリカ 40g ピーマン 60g

調味料

- さとう4g みりん6g しょうゆ8g
- オイスターソース8g ナンプラー8g
- こしょう・パジルハーブ少々

◇作り方

- ①たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくをいれ加熱して、とりひき肉を入れ炒める。
- ③次に①の野菜を入れて炒める。
- ④調味料を入れてお好みの味に調えて出来上がりです。ごはんのにせて食べてください。

◇おすすめポイント 昨年度は6月10日のメニューでした。「ガパオライス、なるほどタイ料理かと感激です。とてもおいしくいただきました。」「地図を広げてタイの場所を確認しました。」「スパイシーな香りが食欲をそそるガパオライス、とてもおいしかったです。」等と好評でした。今年は30日に提供します。