

令和8年 6月給食だより

桐生市学校給食中央共同調理場
桐生市学校給食新里共同調理場

梅雨の季節を迎え、蒸し暑い日が増えてきました。体調を崩しやすい時期でもありますので、バランスの良い食事とこまめな水分補給で元気に過ごしましょう。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

よくかんで食べるとういこといっぱい！

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べすぎを防ぐ

かむ習慣をつけるには？

★かむことを意識してよく味わって食べる



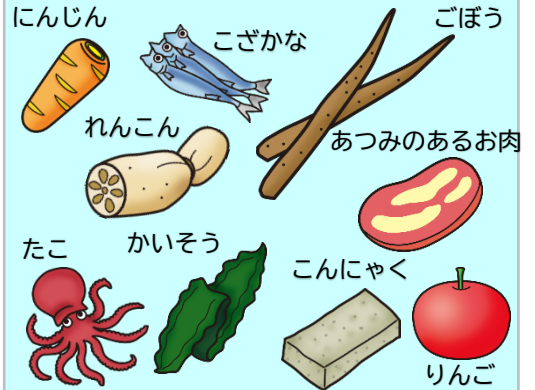
★食べ物を水分で流しこまない



★ながら食べしない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



かたいもの・食物繊維の多いもの
弾力のあるものなど

★調理方法の工夫



大きめにカット

洋食より和食を



★姿勢よく食べる



かんたん給食レシピ～ごぼうサラダ～

【材料】4人分

- | | | | |
|-------|------|--------|--------|
| ◇ごぼう | 1/2本 | ●マヨネーズ | 大さじ3 |
| ◇にんじん | 1/3本 | ●しょうゆ | 小さじ1.5 |
| ◇きゅうり | 1/2本 | ●砂糖 | 小さじ1 |
| ◇コーン缶 | 50g | ●酢 | 小さじ1 |
| ◇塩 | 少々 | ◇すりごま | 大さじ1 |

春から初夏にかけては「新ごぼう」が出回る時期です。新ごぼうは通常より早く収穫した若いごぼうなので、香りが良く、やわらかいのが特徴です。ぜひおためしください！



6月の給食に登場！

ごぼうの食感を楽しみましょう。

作り方

- ごぼう、にんじんは細切り、きゅうりは千切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ごぼうとにんじんをやわらかくなるまでゆで、水にとって冷まし、水気をよくきっておく。
- きゅうりに軽く塩をふって水気をしぼる。
- の調味料をまぜてドレッシングを作り、野菜、コーン、すりごまと和えたら完成です♪