

# 給食だより

令和5年6月  
岡山市立上道学校給食センター

梅雨の時期になりました。この時期は蒸し暑さで食欲が衰えがちで、体調を崩しやすくなります。また、細菌やウイルスの活動は活発になる時期です。新型コロナウイルスは5類に移行しましたが、コロナ前同様食するときの衛生管理は変わらず大切です。食事の前は必ず手洗いをし、食るときはマナーを守りましょう。そして、毎日の食事からしっかり栄養をとって、じめじめとした梅雨も元気に乗り切りましょう。

## 6月の献立目標 **成長期の栄養を考えよう!**

### 6月は **食育月間** です!

食育で生きる力を育もう

「食べることは「生きること」。  
「食」は、体を作るだけでなく、私たちの心を豊かにしてくれます。  
「食べること」について考え、振り返り、「食について学ぶ」月間にしましょう。



### 家庭で取り組みたい食育

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

## ～今月のおすすめ給食レシピ～

成長期応援レシピ	切り干し大根のみそ汁	汁物																				
<p>いつものみそ汁にフラスワンで カルシウムUP♪</p>	<p>(分量) (4人分)</p> <table border="1"> <tr> <td>豆腐</td> <td>120 g</td> <td>切り干し大根</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>油あげ</td> <td>40 g</td> <td>葉ねぎ</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>100 g</td> <td>煮干</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>60 g</td> <td>中みそ</td> <td>30 g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>100 g</td> <td>赤みそ</td> <td>20 g</td> </tr> </table>	豆腐	120 g	切り干し大根	10 g	油あげ	40 g	葉ねぎ	20 g	じゃがいも	100 g	煮干	8 g	にんじん	60 g	中みそ	30 g	たまねぎ	100 g	赤みそ	20 g	
	豆腐	120 g	切り干し大根	10 g																		
油あげ	40 g	葉ねぎ	20 g																			
じゃがいも	100 g	煮干	8 g																			
にんじん	60 g	中みそ	30 g																			
たまねぎ	100 g	赤みそ	20 g																			
	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に水を入れ、煮干をつける。</li> <li>切り干し大根をさっと洗い、水につけてもどし、水気を切る。</li> <li>野菜・豆腐・油揚げを食べやすい大きさに切る。</li> <li>①を弱火にかけ、だしをとる。火をとめ、煮干をとりだす。</li> <li>④のだしを鍋に入れ火にかけ、野菜を入れ煮る。</li> <li>火が通ったら、②、豆腐、油揚げを加える。</li> <li>みそをとき入れ、最後に青ねぎを入れる。</li> </ol>	<p>カルシウム貯金</p>																				

### 給食センターよりお知らせ

### 給食の残食量調査を実施します!

6月5日(月)～9日(金)の1週間、給食の残食量調査を行います。この調査は、岡山市内の小・中学校で一斉に行われるもので、子どもたちの様子を知り、今後の給食や給食指導に役立てる目的で実施しています。

小学生・中学生のみなさんにとって、今は「成長期」、心や体が作られる大切な時期です。身長が伸びたり、体重が増えたりするだけでなく、骨や脳、内臓など見えない部分も成長しています。

給食は、一食分全部食べると必要な栄養素が満たせるように作られています。自分の健康について考えながら、なるべく残さず食べるようにしましょう。

# ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10

歯と口の健康週間



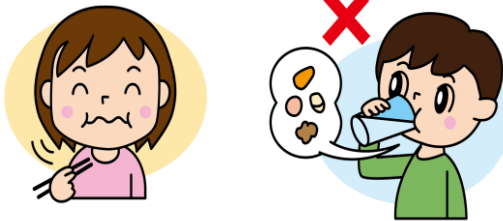
6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。  
食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口の健康が大切です。  
丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

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

## 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

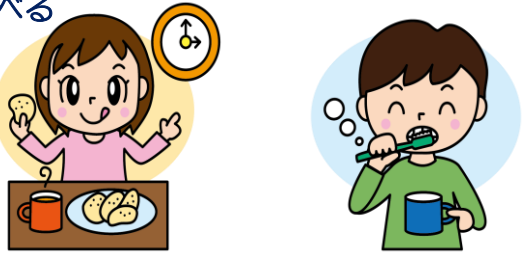


- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 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



## おやつもかみごたえのあるものがおすすめ！



かめばかむほどおいしいよ