

令和7年



6月給食だより



よくかんで、^{あじ}味わって^た食べよう!

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

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？
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります！

やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

6月の給食は、かみかみ食材を取り入れたメニューにしています♪ぜひチェックしてみてください。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

作ってみよう給食レシピ♡カミカミ「黒糖ビーンズ」

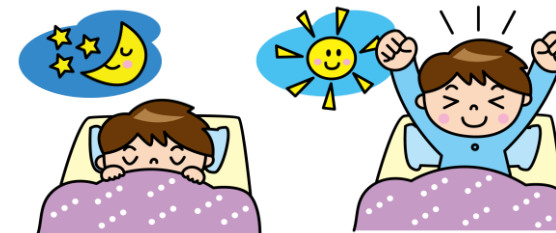


食べると止まらない！黒糖ビーンズ★
材料はシンプルなので簡単に作れます！
成長期の子供達に必要なたんぱく質・カルシウム・鉄分も多く摂れるので、間食におすすめです。
お好みでごまやきなこを入れるのもおすすめです！



◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



材料（5人分）

- ・ 煎り大豆 40g
- ・ 粉末黒糖 大さじ2
- ・ 水 4mL

作り方

- ①フライパンを火にかけて熱し、大豆を香りが出るまでいる。
香りが出たらお皿に取り出しておく。
（大豆がこげないように弱火～中火でゆっくりいってね！）
- ②フライパンを火にかけ黒糖と水を入れ、混ぜながら黒糖をきれいに溶かし、沸騰させる。
- ③②に取り出しておいた大豆を入れ、からめる。
火を弱くし、黒糖の水分が乾くまでいる。

※こげないように気を付けながら、表面の黒糖が乾いて粉をふくまでいることでカリカリの黒糖ビーンズに仕上がります。

6月の給食に使用する
沖縄県産の食品

- ・ ぎゅうにゅう
- ・ とりにく
- ・ ぶたレバー
- ・ じゃがいも
- ・ とうがん
- ・ ピーマン
- ・ トマト
- ・ キャベツ
- ・ にら
- ・ バジル
- ・ こくとう
- ・ もずく
- ・ シークワーサー
- ・ アーサ
- ・ べにいも

★生産状況等により、
産地が変わることがあります

