

令和6年度

# 6月給食だより



今月の目標 「よくかんで食べよう」

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について見直してみましょう。

毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を持つと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。生涯にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

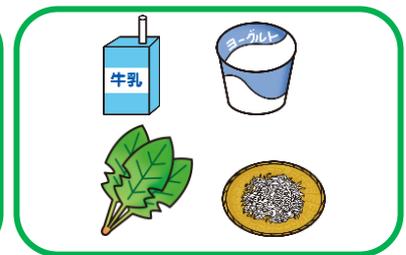
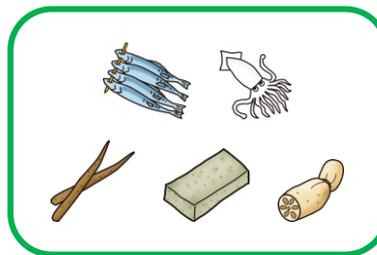
## 「かむ力」をつける食事

よくかむためには「かむ力」をつけることや、歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、かむ力をつけるのにもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯のおもな材料になる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

今月の給食は、よくかんで食べられるように「切り干し大根のカムカム和え」や「かみかみかき揚げ」などが登場します。

歯ごたえのある食べ物

カルシウムを多く含む食べ物



## 今月の献立より【世界の料理～中国～】

### 【世界の料理～中国～】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・パオズ
- ・バンサンスー
- ・家常豆腐



今月の世界の料理は「中国」です。『包子（パオズ）』は、中に具を入れて小麦粉の皮で包みこんだものです。『家常豆腐（ジャージャン豆腐）』は、中国で親しまれている家庭料理で揚げ豆腐を使った野菜煮です。家常（ジャージャン）とは「家庭の日常」という意味があります。給食では、厚揚げを使って作ります。『バンサンスー』は、中華風の酢の物です。中国語で「バン」は「あえる」、「サン」は数字の3、「スー」は糸のように細かく千切りにする意味があります。お楽しみに！

伊勢崎市学校給食調理場