

6月給食だより



砂川市学校給食センター発行

「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？

◆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

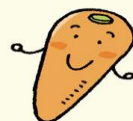


◆家族みんなで食卓を囲み、食
事を楽しみましょう



学校給食訪問が始まりました

5月から10月にかけて、給食センター職員と栄養教諭が給食を提供している12校へ訪問させていただきます。給食準備や食べている様子を見させていただきます。訪問時に給食で食べたいもの等のリクエストも聞きますので、今後の参考にしたいと思います。よろしくお願いいたします。



6/4~6/10

歯と口の健康週間

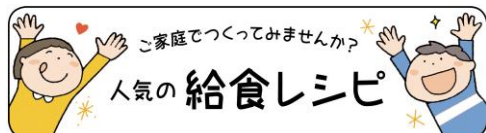
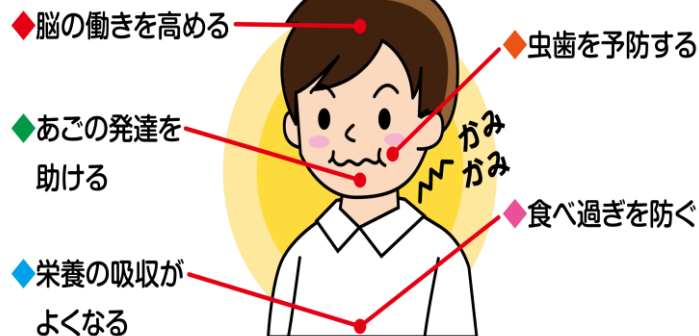


健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



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。学校給食では、この期間を「かみかみ給食」として、食物繊維の多いれんこん、筋繊維のしっかりとした豚肉などのかみごたえのある食材や歯の健康を維持する「カルシウム」や「ビタミンD」を多く取り入れました。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と歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



子ども達に人気の給食レシピ 「ヤムニョムチキン」です。
韓国発祥の甘辛いタレで、ごはんが進みます。

材料 二人分(量)

- ・鶏肉のから揚げ用 80g
- ・塩 少々
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 2cm位
- ・おろし生姜 2cm位
- ・片栗粉 (給食では、米粉使用)
- ・揚げ油

下味

- ・おろしにんにく 2cm位
- ・コチュジャン 小さじ1/4
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/4
- ・白入りごま お好み量
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・水 小さじ1

タレ

<作り方>

1. 鶏肉に下味をつける。
2. 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
3. 鍋にタレの調味料をすべていれて、弱火にかける。
4. から揚げにタレをかけて、できあがり。

※ 米粉で揚げると、さっくりと仕上がり食感がよいです。

6月の献立について



- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・6日 鮭のムニエル
- ・26日 米粉パン

4~10日は
かみかみ給食

歯と口の健康を考えて
みましょう