

# ＊給食だより＊

令和元年 6月号  
東金市立日吉台小学校

6月は食育月間です。給食の献立は、成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、食文化や「食」に関する知識・「食」を選択する力などを習得してもらうために、地域の特産物を使用したり、今月の「歯と口の健康週間」ではかみごたえのある料理やカルシウムの多い料理を取り入れるなど、毎月目的をもって作成しています。

## 咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

### よくかんで食べるためには

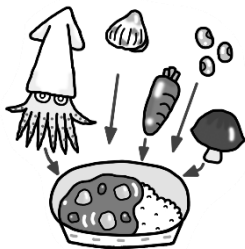


はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。

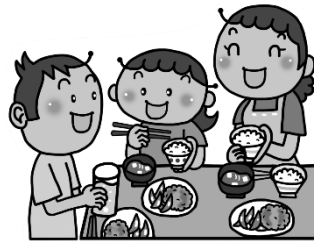


汁物や飲み物と一緒に口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



### 保護者の方へ

※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

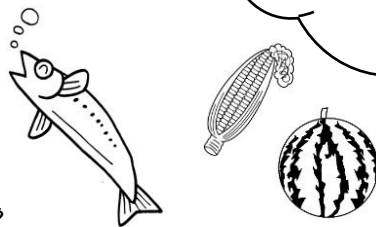
## 6月15日は千葉県民の日！地元産の食材を味わおう

みなさんは千葉県を代表する食べものといえば何を思い浮かべますか？

14日の給食は県民の日になんで、

菜の花ごはん、いわし揚げ玉フライ、ひじきと切り干し大根の煮物、とんじる、牛乳

という献立にしました。地元のおいしい食べ物を味わいましょう。



今月は13日に山武郡市内でれたすいか、27日にとうもろこしを予定しています。また、とうもろこしの皮むきを2年生のみなさんをお願いする予定です。

## 3年生、グリンピースのさや出し体験を行いました！



5月24日、3年生のみなさんに給食に使うグリンピースのさや出しをお願いしました。「1つのさやに何個入っているかな？」とクイズを出した後、実際に自分たちで確かめてみることに…。

「8個入ってた！」「こっちは4個！」など、みんな楽しそうに作業を行っていました。そして出来上がった給食。「グリンピース、初めて食べられた！」と笑顔で教えてくれた子もいました。



### 給食室は家庭の応援団！

#### 『チキンオリエンタル』の作り方

鶏もも皮なし小間	240g
塩・胡椒	少々
清酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ミックスベジタブル	180g
玉葱	90g
サラダ油	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ3・1/4
中濃ソース	大さじ1
三温糖	小さじ2・1/2
醤油	小さじ1弱

- ①鶏肉は下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。油をよくきる。
- ②玉ねぎは粗みじん切り、調味料をよく混ぜておく。
- ③フライパンに油をひき、玉葱、ミックスベジタブルを炒める。火が通ったら、調味料を入れよく混ぜる。
- ④揚げた鶏肉を加え手早く混ぜたら出来上がり。

\*揚げた鶏肉とケチャップの風味で野菜が苦手でも食べやすい料理だと思います。  
\*鶏肉はフライパンで揚げ焼きでも大丈夫です。