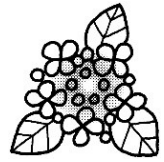




給食だより

令和5年度
津市立南が丘小学校



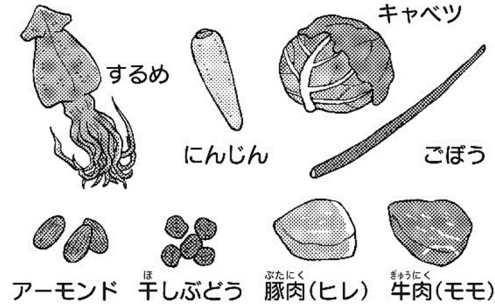
給食ふりかえりカードの とりくみを実施します

6月5日(月)～6月9日(金)の5日間、給食ふりかえりカードのとりくみを実施します。一人ひとりが苦手なものでめあてをもって食べられるよう取り組んでみましょう。苦手なものが無い！という人は、さらに上を目指して、めあてを設定してみてください。

健康な体を作るために、毎日の食事がとても大切です。給食ではみなさんの苦手なメニューや、食材などが出ることもあると思いますが、この取り組みをきっかけに、いろいろな食を楽しむようになってもらえたらうれしいです。



6/4～6/10は 歯と口の健康週間

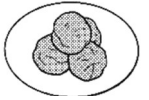


かむ力をつける
食べ物

食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、豆、するめや干しぶどうなどの乾物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

きゅうしょくしんぴ

食の豆知識



【たたきごぼう (5人分)】



- ごぼう 200g
- ★かつおのだし汁 40cc
- ★酢 7g
- ★さとう 10g
- ★しょうゆ 10g
- ★すりごま 10g

- ごぼうは皮をむき、並べてめん棒などでたたく。(叩くことで、繊維が壊れ、味がしみこみやすくなります)
- 4cm程度の長さになり、さらに縦4等分に切る。酢水(分量外)につけておく。
- ★のだし、調味料を煮立て、ごぼうを加えて好みの硬さになるまで煮ながら煮汁をとばす。



漢字クイズ

□に入る漢字は①～③のどれでしょうか。



- ① 梅 ② 桃 ③ 梨



答え

答えは①の梅です。梅雨は、夏の前の長雨の季節のこと、露とも関係のある言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当たるからといわれています。

魔法の水って？

