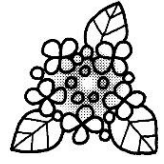




給食だより

令和6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3日(月)～6月7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。苦手なものがない！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めるようになってもらえたら、うれしいです。



6月4日～10日

歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

食事やおやつは時間を決めて食べる



よくかんで食べる



好き嫌いをせず、バランス良く食べる

歯にくっつきやすいものはなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



食べた後は歯をみがく習慣を！

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

給食では、よくかんで食べる習慣を身につけるために「かみかみメニュー」が出ます。これは、かみごたえのある食材の「骨ごと食べる小魚」や「いか」、「豆」、「ごぼう」などを使ったメニューです。

6月のかみかみメニューは、6日の「いせちゃビーンズ」、14日の「きびなごのからあげ」、19日の「たたきごぼう」、28日の「いかごぼう」です。よくかんで食べましょう。

作ってみよう！給食メニュー ★ いかごぼう

【材料】	一人分
いか	40g
酒(下味用)	少々
ごぼう	25g
酢(下味用)	少々
片栗粉	適量
揚げ油	
さとう	3.0g
濃口醤油	3.0g
みりん	1.0g

【作り方】

- ①いかは一口大(給食では1×4cm程度)に切り、酒で下味をつける。ごぼうは、斜め切りにして酢水につける。
- ②ごぼうに片栗粉をまぶし、180度で10分程度揚げます。
- ③いかに片栗粉をまぶし、180度で1～2分揚げます。
- ④さとう、しょうゆ、みりんを煮立て、たれをつくる。
- ⑤揚げたごぼう、いかとたれをからめる。

※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。調味料やだしの分量などは、様子を見て調整してください。