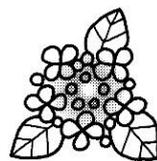




給食だより

令和7年度
津市立南が丘小学校



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

よくかんで食べるといいことは、たくさんあります。その中でも次の8つを紹介したいと思います。

1口30回を目標によくかんで食べましょう。

- ① 肥満防止
- ② 味覚が発達する
- ③ 言葉がはっきりする
- ④ 脳が発達する
- ⑤ 歯がつよくなる
- ⑥ がんの予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球

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。かみかみメニューとは、かみごたえのある食材の「骨ごと食べる小魚」や「豆」、弾力がある「いか」や「こんにゃく」、繊維が多い「ごぼう」や「たけのこ」などを使ったメニューのことです。

6月は、5日の「こんにゃくの土佐煮」、6日の「いかのねぎしお焼き」や「五目煮物」、12日の「たたきごぼう」、19日の「きわかめのサラダ」、24日の「伊勢茶ビーンズ」、27日の「きびなごのからあげ」、30日の「たけのこのきんぴら」などが、かみかみメニューです。

作ってみよう！給食メニュー ★ 伊勢茶ビーンズ

【 材料 】	一人分	【 作り方 】
乾燥大豆	15g	①大豆は、豆が十分吸水するまで（6時間以上目安）、水に浸しておく。
片栗粉	5g	②鍋に、大豆と5倍ほどの水を入れ、落とし蓋をして1時間程度茹でる。
あげ油		※豆がやわらかくなるまで茹でる。
グラニュー糖	2g	③茹でた大豆をしっかりと水を切り、片栗粉をまぶして、揚げる。
粉砂糖	2g	油の温度は、160℃目安。衣がカリッとするまで揚げる。
粉末緑茶	0.2g	④砂糖と緑茶をよくまぜておき、揚げた豆にまぶす。

※給食では、伊勢茶の粉末を使用します。グラニュー糖や粉砂糖は、砂糖でも代用できます。

※大豆は、水煮でもおいしくできあがります。

※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。

分量は、様子を見て調整してください。



給食ふりかえりカードの取り組みを実施します。

6月2日（月）～6月6日（金）の5日間、給食ふりかえりカードの取り組みを実施します。一人ひとりが、自分の健康を考え、めあてをもって食べられるように取り組んでみましょう。健康な体を作るためには、毎日の食事がとても大切です。

給食には、みなさんの苦手なメニューや、食材などがあつてもありますが、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。

