給食だより　6月号

令和７年 ６月 ２日　神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：よくかんで食べよう

「かむこと」について考えよう

よくかんで食べていますか？チェックしてみましょう。

Q１．どちらのおやつが好きですか？	①せんべい	②プリン
Q２．食べるはやさは人と比べてどうですか？	①ふつう	②はやい
Q３．豆や小魚は好きですか？	①はい	②いいえ
Q４．ひとくち３０回以上かんでいますか？	①はい	②いいえ
Q５．かたい食べ物があったらどうしますか？	①頑張って食べる	②残す

・・・さて、①の数はいくつでしたか？

①が5個…すばらしい！
あなたはいつもよくかんで食べているようですね。これからもかむことを意識して、食べ物を味わって食べましょう。

①が2～4個…もう少し！
よくかんで食べると良いことがたくさんあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

①　が0～1個…がんばろう！
あなたの歯やあごはあまり使われていないかも？よくかむと歯がじょうぶになり、むし歯予防にもなります。かたいものも積極的に食べましょう。

☆良くかむことの効果☆

① 食べすぎを防ぐ…適正な量で満腹感を感じられ、食べすぎを予防します。
② 脳の働きを活発にする…歯やあごを使うことで脳が刺激されます。
③ だ液（つば）がたくさん出る…消化を助けたり、歯によごれをつきにくくします。
④ 歯やあごをじょうぶにする。

よくかむと、
良いことがいっぱい

６月は「食育月間」、毎月１９日は「食育の日」です！

学校や家庭、地域が連携して、子どもたちが健全な食生活を実践することができるようになることを目指します。学校では、給食を通して食べものの栄養や組み合わせ方など、いろいろなことをお伝えしています。ご家庭でできる「食育」もたくさんあります。できることから心がけてみましょう。

朝食を必ず食べる習慣をつける

家族で食卓を囲む

親子で一緒に食事の支度をする

食材のむだを減らすよう心がける

郷土料理や行事食を取り入れる

家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

※裏面もあります→

《作ってみませんか？　世界の料理シリーズ「アメリカ」 給食レシピ紹介③》

チキンヌードルスープ

材料（４人分）：

鶏もも肉	４０～５０グラム
白ワイン（または酒）	小さじ１
にんじん	１／３本
たまねぎ	１／４個
じゃがいも	中１個
ほうれんそう	１／４束
パスタ	４０グラム
コンソメ	７グラム
塩	小さじ１/４
こしょう	少々
水	８００ｃｃ（４カップ）

パスタはフィットチーネなど幅の広いパスタがおすすめですが、なければスパゲティでもOK

作り方：

① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもはさいの目に切る。
鶏肉は食べやすい大きさに切り、白ワインをまぶす。

② ほうれんそうはゆでてから、３センチ長さくらいに切る。

③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰してきたら鶏肉を入れてアクを取りながら煮る。

④ ③ににんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて煮る。
パスタも加えて煮る。

⑤ 野菜とパスタがやわらかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

⑥ 最後にほうれんそうを加えて、軽く煮込んだら出来上がり！