



ランチタイム 6月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

もうすぐ梅雨の季節になります。梅雨になると雨が多く、気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすくなります。食べ物の取り扱いに十分注意し、食事の前にはしっかり手洗いをするようにしましょう。

また、6月は食育月間です。食べることの大切さについて、改めて考えてみましょう。

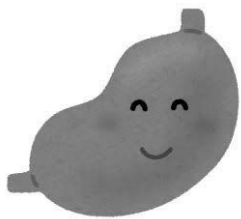


よくかんで食べよう！



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つと、年をとってからも、おいしく食べられるだけでなく、毎日を健康に過ごせることにもつながります。「よくかむこと」を意識して食べるようにしましょう。

◇◇ かむことの効果 ◇◇



満腹中枢が刺激され
食べすぎを防ぎます。



だ液が出て、食べ物の飲み込みや、消化・吸収を助けます。



だ液の働きでむし歯を予防します。



あごの筋肉がよく動き、
脳が活発に働きます。

給食では、月に1回、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみ献立」があります。

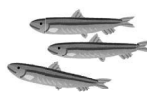
6月の「かみかみ献立」では、丸ごと食べられる「ししゃも」や、食べ物せいの多い「茎わかめ」が登場します。よくかんで食べましょう。



かみごたえのある食べ物



ししゃも



きびなご



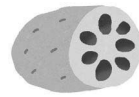
ごぼう



茎わかめ



するめ



れんこん

6

6月は食育月間です！

毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」です。この期間、全国でさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育みます。将来、生活習慣病を予防し、健康に過ごすためにも子どものころから正しい食習慣を身につけましょう。

この機会に食べることの大切さについて、ご家庭でも話してみませんか。



元気にここに給食レシピ



今月の給食から、おすすめメニューのレシピをご紹介します♪



チーズ入りごぼうサラダ



【材料（4人分）】

- ・ツナ……………60g
- ・ごぼう……………100g
- ・きゅうり……………100g
- ・人参……………30g
- ・角チーズ……………2個
- ★塩……………少々
- ★こしょう……………少々
- ★こいししょうゆ…小さじ1/2
- ★マヨネーズ……………大さじ3

【作り方】

- ① ごぼうと人参は千切り、きゅうりは輪切り、角チーズは5mm角にする。ツナは水気をきっておく。
- ② ①の野菜をゆでて冷まし、水気をよくきっておく。
- ③ 調味料（★）を混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、②と角チーズとツナと和える。

