



6月 食育だより

令和7年度 6月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

【6月の給食目標】よくかんで食べよう 衛生に気をつけよう

よくかむことの効果

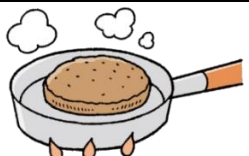
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るためには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収の補助	むし歯予防
よくかむことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳を活性化します。 	よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。 	だ液がたくさん出ると、食べかすを落とす、菌の増殖を抑えるなどむし歯を予防する働きがあります。 

家庭で気をつけたい食中毒

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。以下のことを意識して、家庭で起こりうる食中毒を予防していきましょう。

◆◆◆ 食中毒予防の三原則 ◆◆◆

 つけない 手には雑菌がついています。食事前や調理前に石けんでしっかり手洗いをしましょう。	 増やさない 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。	 やっつける 加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。
---	--	--

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。お子さんと一緒に、できることから実践してみましょう。

- ☐ 買い物や食事の準備を一緒にする
- ☐ 家族で食卓を囲む
- ☐ わが家の味を伝える
- ☐ 行事食を楽しむ など

茨城をたべよう献立 \ 6月の食材はにら /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
6月15日	6月15日～6月21日

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



6月26日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 いかガーリック竜田揚げ にらと春雨の中華炒め 肉団子のスープ

にらは、3000年以上も長い歴史をもつ野菜で、日本には弥生時代に中国から伝わりました。日本最古の歴史書である「古事記」や平安時代の「万葉集」にも記載があり、薬草として古くから利用されていましたが、戦後からは野菜として全国各地で広く栽培されるようになりました。にら特有の強い香りであるアリシンは、ビタミンB1の吸収を促す働きがあるため、ビタミンB1を多く含むぶた肉や豆腐などと一緒に食べるとよいです。



おい 美味しお献立 \ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」～減塩ポイント「酢・かんきつ類の活用」～



酢やかんきつ類の酸味は、塩辛さや甘味と同様に、食材のおいしさをアップしてくれます。酢やレモン果汁などを加えることで薄味でも物足りなさを感じにくく、減塩につなげることができます。

6月19日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 小松菜の中華和え たまご入りスーラータン



美味しお献立レシピ紹介



＜ 卵入りスーラータン ＞

【材料・4人分】

ぶた肉	60 g
にんじん	40 g (千切り)
たまねぎ	80 g (薄切り)
えのきたけ	24 g (半分に切る)
豆腐	92 g (さいの目切り)
コーン	24 g
卵	2 個

中華だし	4 g (大さじ 1/2)
しょうゆ	8 g (大さじ 1/2)
食塩	0.8 g
こしょう	少々
片栗粉	3 g (小さじ 1)
酢	6 g (小さじ 1)
ラー油	0.4 g
おろししょうが	1.2 g

【作り方】

- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらぶた肉、にんじん、たまねぎを順に加える。
- 火が通ったら、えのきたけ、豆腐、コーンを順に入れ、さらに火にかける。
- 調味料(★)を入れ、味を調える。
- 一度火を止め、水溶き片栗粉を入れたら、再度加熱する。
- 汁をゆっくり回しながら、卵を少しずつ細く流し入れる。
- 仕上げに酢、ラー油、しょうがを入れる。