



2021年
(令和3年)
6月
長尾小学校

6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』です。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで**食べよう**



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

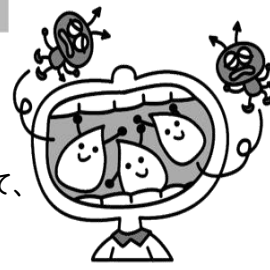
食べ物の本来の味を充分味わうことができる



満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



食中毒予防の三原則



付けない



- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 生の肉や魚はほかの食べ物とつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から調理する。

増やさない



- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

やっつける



- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

6月は食育月間です!

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



健康的な食生活を実践しよう!

このほど、国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。
生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然
に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食を通した環境の「環」を大切に!



伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!

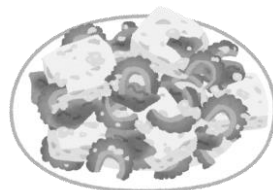


自ら判断し、選ぶ力をつけよう!

食を通し、人の「輪」を広げよう!

6月23日は沖縄慰霊の日です

日本で最大の地上戦が行われた沖縄。たくさんの犠牲者が出たことを忘れず、世界の恒久平和
(永久に平和が続くこと)や、戦争で亡くなられた方々の安らかな眠りを願って、「沖縄慰霊の日」が定め
られました。枚方市と沖縄県名護市は文化の交流がある友好都市ということもあり、給食でも毎年沖縄
にちなんだ食べ物や料理を出しています。



6月10日(木) もずくのかきあげ

6月18日(金) 黒糖パン・沖縄そば・パイナップル缶

6月22日(火) もずくのにゅうめん・ゴーヤチャンプルー・人参シリシリ



もずくのかき揚げ (6月10日(木))

材料 (5人分)

桜えび	50g	
玉ねぎ	75g	薄切り
もずく	100g	ざく切り
人参	15g	せん切り
米粉	35g	
(小麦粉でも可)		
片栗粉	25g	
塩	0.5g	
水	適量	
揚げ油	適量	

《作り方》

- ☆の材料を混ぜ合わせる。水の量を調整して揚げやすい固さにする。
- 一口大にして 165~170℃の油でカラッとさせるまで揚げる。



もずくは昭和50年代に沖縄県ではじめて養殖に成功し、今では全国の生産量の90%以上が沖縄県産です。給食のもずくも沖縄県産です。もずくのヌルヌルは『フコイダン』と呼ばれる食物繊維で、おなかの中をスッキリさせてくれます。

もずくのヌルヌルした食感が苦手な人も、かき揚げにすることでサクサクと食べやすくなっていますよ。

※給食の量を基準にしていますので、
家庭で調理する時は調整してください。