

5月

給食だより



令和6年5月

吉川市立学校給食センター

新緑のまぶしい季節になりました。新学期の疲れが出たり、生活のリズムを崩しやすい時期なので気をつけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。健康な歯を保って、年をとってからもおいしく楽しく食事ができるようにしましょう。

歯と口の健康のためにだ液の働きを利用しよう

★だ液の働き★

- ①食べかすを落とす
- ②消化を助ける
- ③味が感じやすくなる
- ④菌の増殖を抑える
- ⑤歯の表面を修復する

よくかむほどだ液がたくさん出ます

★よくかんで食べるコツ★

- ①食べ物を汁物やお茶などの水分で流し込む食べ方はしない。
- ②食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海藻などを食事に取り入れると噛みごたえが増える。
- ③かむためには時間も必要。食事時間に余裕をもつ。

★よくかめるじょうぶな歯をつくる食べ物★

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。



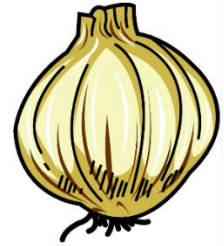
6月4日は「かみかみ献立」

歯ごたえのあるものをふんだんに組み合わせ献立です。呉汁の大豆や野菜、茎わかめなどの材料で、かみごたえのあるカルシウムが豊富な献立を提供します。そして、吉川産黒米せんべいは、しっかりと噛みしめて食べてください。（このせんべいは、今回の給食のために「二合半堂まつざわ煎餅」さんが特別に作っていただきました。）

きゅうしょく どうじょう よしかわさんやさい
給食で登場！吉川産野菜

＊たまねぎ＊

よしかわさん しゅうかく じ き むか たね やくはんとし りっぱ
吉川産のたまねぎが収穫の時期を迎えています。種まきから約半年。立派なたまねぎに
せいちょう さいばい ひあ たいせつ よしかわさん
成長しました。たまねぎの栽培には日当たりが大切とのことです。吉川産のたまねぎがあ
る時期には給食で使っています。



さくねん がつ ひがしちゅう とくべつしえんがっきゅう なえ うえ
※昨年12月に東中の特別支援学級のみなさんが苗を植え、
がつげじゅん ひがしちゅう ちゅうおうちゅう とくべつしえんがっきゅう
5月下旬に東中・中央中の特別支援学級のみなさんが
ちゅうしん しゅうかく しょう よてい
中心となり収穫したたまねぎを使用する予定です。

給食レシピ紹介

豚丼の具



6月14日の豚丼の具に吉川産たまねぎを使用します。



★材料（4人分）★

- | | | |
|-----------------|-----|-----------|
| ・薄切り豚肉 200g | 調味料 | ・砂糖 15g |
| ・玉ねぎ 200g | | ・しょうゆ 30g |
| ・しらたき 50g | | ・酒 5g |
| ・えのきたけ 25g | | ・みりん 15g |
| ・小ねぎ 4本 | | ・白いりごま 3g |
| ・すりおろししょうが 小さじ1 | | ・油 5g |

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、しらたきは5cm、えのきたけは1/3位に切る。
- ② 油を熱し、しょうがを入れて香りが出たら①を順に炒める。全体に油が回ったら調味料を入れて全体に味がしみるまで煮込む。（水分が足りないようなら、水を入れて調整してください）
- ③ 1cmの小口切りにした小ねぎ、白いりごまを入れて出来上がり。ご飯にのせて食べましょう。

じどう せいと ほごしゃ
児童・生徒・保護者のみなさまへ

しょくもつ ほふし
食物アレルギーの話

「食べない」と「食べられない」
の違いを知ろう

しょくもつ す ちが
食物アレルギーは好ききらいとは違います。
「食べない」のではなく、「食べられない」ので
す。原因となる食べ物を食べたり、触ったりする
と体にさまざまな症状が出ます。皮ふがかゆ
くなったり、じんましんが出たりするほか、命
にかかわる危険な状態になることもあります。
しょくもつ な ひと し
食物アレルギーが無い人もそのことを知ってお
いてください。

こんだてひょうかくにん おが
献立表確認のお願い

きゅうしょく はじ た しょくざい
給食で初めて食べる食材は
ありませんか？

しょくもつ にゅうじ おお
食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、
ねんれい あ とも げんしょう なか
年齢が上がると共に減少します。しかし、中
には学童期以降にアレルギー症状があらわ
れる場合もあります。給食で初めて食べる
食材があり心配な場合は、給食ではなく、
まずは体調がよい時に
家庭で食べてみることを
おすすめします。

