

6月

給食だより



令和8年5月28日
千葉市立金沢小学校

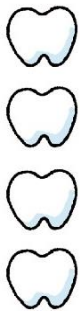
6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、**歯と口の健康**に関する正しい知識を身に付けること、虫歯などの**予防**や**治療**をして**歯の寿命**を延ばし、**健康**でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、**歯を大切に**しましょう。



よくかむことの効果



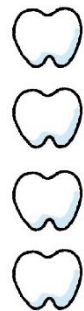
<p>ひ まん よ ぼう 肥満予防</p>	<p>のう かっせい か 脳の活性化</p>	<p>しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>むし ぼ ぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



だ液の働き

<p>た べ か す を お と す 食べかすを落とす</p>	<p>しょう か たす 消化を助ける</p>	<p>あじ かん 味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>むし ぞうしよく おさ 歯の増殖を抑える</p>	<p>は ひょうめん しゅうふく 歯の表面を修復する</p>

しょくじ あと
食事の後はしっかり歯みがきをしましょう!



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。食育は、生きる上での基本で、

知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活を振り返って、「食」について

考えてみましょう。給食では、6月16日(火)に、「食育の日特別メニュー」として千葉市産の人参を使った

献立を取り入れました。また、6月は、「千葉開府400年記念給食」や千葉市産の小松菜やじゃがいもを使用

した献立も実施予定です。千葉でとれる食材を知り、味わいましょう。

～給食のレシピを紹介します～

「チキンチキンごぼう」

材料	分量 (作りやすい量)	切り方	作り方
ごぼう	200g(約1本)	乱切り	① ごぼうは下茹する。 ② 鶏肉は、下味の調味料につけておく。 ③ ①のごぼうに片栗粉をまぶして、揚げる。 ④ ②の鶏肉に片栗粉をまぶして、揚げる。 ⑤ たれの調味料を合わせて加熱する。 ⑥ 揚げたごぼう、鶏肉、⑤のたれ、ごまを混ぜ合わせる。 *揚げた鶏肉とごぼうを甘辛のたれにからめた「チキンチキンごぼう」は金沢小の人気メニューです。 よろしければご家庭でもお試しください。
鶏もも肉	300g(約1枚)	一口大	
おろし生姜	小さじ1/2	(鶏肉下味)	
しょうゆ	小さじ2	(//)	
酒	小さじ1	(//)	
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
さとう	大さじ2	(たれ)	
しょうゆ	大さじ1と1/3	(//)	
酒	大さじ2/3	(//)	
みりん	大さじ2/3	(//)	
白いりごま	大さじ1		

給食で使用した主な食材の産地(4月27日～5月22日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	いわし	千葉県	キャベツ	千葉県、愛知県、 神奈川県
米	千葉県	さつまいも	千葉県		
パン	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	じゃがいも	鹿児島県	長ねぎ	千葉県、茨城県
		にんじん	千葉県、徳島県	ほうれん草	千葉県
		こまつな	千葉県	だいこん	千葉県、茨城県
豚肉	千葉県	玉ねぎ	千葉県、北海道、 佐賀県	甘夏	熊本県
鶏肉	千葉県			デコポン	熊本県