

# 6月 給食だより



令和8年6月

茂原市学校給食センター 小学校

6月に入り、梅雨の季節となりました。これから蒸し暑い日が増えてきます。暑さで食欲が落ちやすい時季ですが、1日3食しっかり食べて、梅雨を元気に乗り切りましょう。また、この時季は食中毒が起こりやすくなります。食事の前や調理をするときは、手をしっかり洗い、食中毒を防ぎましょう。

## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間



みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？  
おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきや口をゆすいだりして、歯や口の健康を保ちましょう。？！

よくかむと、だ液が出るけれど、どんな働きがあるのだろうか？

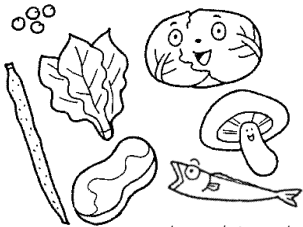


### だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

### 家庭の食事にかむかむ度UP！！

料理に使う食材や調理法を工夫すれば、かむことを増やす助けになります。



かみごたえのある食べ物を食べる。  
食物繊維の多い野菜やきのこ類、  
小魚などの干した食べ物がおすすめ！



野菜は加熱するとやわらかくなるので、  
かみごたえのある生野菜がおすすめ！



めげせ！「ひとくち30回」  
飲み物や汁物などの水分で流しこまない。

### 給食レシピ

作ってみよう！ おすすめレシピ  
～小学校献立 4/21～

### 『からあげ』



〈材料 4人分〉

- ・鶏モモ肉 40g 4枚
- A {
  - ・酒 小さじ1
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1・1/3
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・白こしょう 少々
  - ・おろしにんにく チューブ約1cm
  - ・おろししょうが チューブ約0.5cm
- ・片栗粉 大さじ2・1/2
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ① Aの調味料を混ぜ、鶏肉に揉みこみ下味をつける。  
(30分以上漬け込む)
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で中まで火が通るよう、カラッと揚げる。



しょうがには、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などがあります！