

6月 給食だより



令和8年6月

茂原市学校給食センター 中学校

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？



だ液の働き

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

家庭の食事でかむかむ度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。



◆食べ物

食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ類、豆類がかみごたえの大きい食べ物です。ドライフルーツや小魚などの干した食べ物もおすすめです。

◆調理法

いつもより食材を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。

野菜は、加熱する時間が長いほど、やわらかくなります。サラダなどの生野菜はかみごたえがあるので、両方をうまく食事にとりいれましょう。

水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物は、かみごたえがアップします。



給食レシピ

作ってみよう! おすすめレシピ
~中学校献立 4/10~

『からあげ』



〈材料 4人分〉

- | | | |
|-------|----------|----------|
| ・鶏モモ肉 | 50g | 4枚 |
| A | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| | ・おろしにんにく | チューブ約2cm |
| | ・おろししょうが | チューブ約2cm |
| ・片栗粉 | | 大さじ3 |
| ・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!