





6月 給食だより

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切です。また、「よくかんで食べる」ことが歯と口をはじめとする体の健康にもつながります。この1週間はきっかけにして、家族で「よくかんで食べる」ことを実践してみませんか。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。あなたは、いつもよくかんで食べていますか？ 

<p>食べ過ぎをふせぐことができる。</p> 	<p>脳のはたらきがよくなる。</p> 	<p>胃のはたらきをたすける。</p> 	<p>むし歯を予防することができる。</p> 
--	---	--	--

歯を強くするカルシウムをしっかりとろう！



6月は『しまね・ふるさと給食月間』です！

島根県では、「食育月間」である6月と、「しまね教育の日・教育ウィーク」のある11月を「しまね・ふるさと給食月間」として、学校給食にその地域でとれた食材や食品をより多く取り入れる取組をすすめています。



これは、地域の食材や食品を味わうことによって、身近な地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、「ふるさとを愛し、大切に作る心・感謝の心を育む」ことをねらいとしています。

わたしたちが住んでいる自然豊かな「鹿島町」「松江市」「島根県」では、おいしい海の幸、山の幸がたくさんとれます。給食でも、地域でとれたおいしい食材・食品をできるだけ多く取り入れていきます。

作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



豚キムチ

〈材料（5人分）〉

- ・豚肉（スライス）250g
（1cm幅に切る）
- ・たまねぎ 200g（せん切り）
- ・白菜キムチ 50g
- ・油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

- ① フライパンに油を熱し、豚肉、たまねぎをいためる。
- ② 白菜キムチを加えて、さらにいため、しょうゆを加える。

※辛い味がお好み場合は、いためる時に「トウバンジャン」を加えてください。

※給食では使いませんが、「みりん」を少々加えると、給食の豚キムチの味に近づきます。