



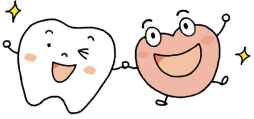
# くらよし 食育だより

まいつき 19日は食育の日



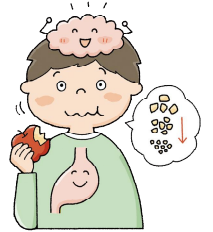
倉吉市教育委員会  
学校給食センター

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食べ物をよくかんで食べることは、食べすぎを防ぐ、消化・吸収を助ける、お歯や歯周病を予防する、脳の働きを活性化するなど体により働きがたくさんあります。ふだんから意識してしっかりかむようにしましょう。



～よくかんで食べるためのポイント～



## ①かみごたえのあるものを食べる・・・「かみかみ献立」を紹介します

### ★★★かみかみ和え★★★(6月8日)

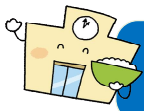
材料(4人分)	作り方
ごぼう 60g	①ごぼうはさがぎ、にんじんは千切り、キャベツ、ハムは食べやすい大きさに切る。 ②①をゆでて冷ます。 ③Aの調味料をまぜあわせ、②を和える。
ハム 40g	
キャベツ 100g	
にんじん 40g	
しょうゆ 10g	
さとう 8g	
酢 10g	
ごま油 2g	

### ★★★かみかみ丼の具★★★(6月9日)

材料(4人分)	作り方
豚肉もも 120g	①豚肉ももは千切り、その他の野菜も太めの千切りに切る。 ②油で①を炒め、Aの調味料で味付けをする。  ※食材ごとの食感を生かすように炒め、歯ごたえを残すのがポイント。ご飯にのせてよくかんで食べましょう。
ごぼう 40g	
たけのこ水煮 40g	
エリンギ 20g	
突きこんにゃく 40g	
ピーマン 10g	
パプリカ 20g	
油 2g	
砂糖 6g	
しょうゆ 16g	
みそ 1.2g	
白ごま 2g	
ごま油 1.6g	
一味 少々	

## ②お茶や水などの水分で流し込まない

## ③一口30回かむことを意識しながら食べる



6月は「食育月間」

6月15日～21日は「くらよし食育ウイーク」



今年「地域の食材で家族みんなが健康に～大切にしよう共食の時間～」をテーマに、倉吉市内の保育園や幼稚園等と連携し、倉吉市産や鳥取県産など、地域の食材を多く使用した地産地消給食を提供する予定です。地域の安全・安心な食材を食べることで、自分や家族の健康を意識し「自分や家族を大切に」へつなげてほしいと願っています。さらに、一緒に食べる共食の時間を持つことで、家族みんなが、健康な食事や食事のマナーについて話し合う機会にしてほしいです。この機会に、学校・家庭・地域でも食育に取り組んでみましょう。



今日は6月23日(火)

# くらよしおさんぽ給食



倉吉市



タカミメロン

倉吉市ではメロンの出荷が最盛期です。23日のおさんぽ給食は、果肉がしっかりして、爽やかな甘みの特徴の「タカミメロン」が登場します。

