

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (1-5, 8-12, 15, 16-19, 22-26, 29-30). Each cell contains a menu item and its nutritional breakdown by color (yellow, red, green).

今月のよてい
6月9日(火)・・・げんきっ子こんだて
今月のテーマは、伊都地方の郷土料理「柿の葉寿司」です。
6月15日(月)・・・和歌山県太地町のくじらを
使った竜田あげです。

橋本市でとれた今月のやさい
たまねぎ、小松菜・きゅうり・人参・なす・ズッキーニ・ねぎ
赤たまねぎ・白菜・キャベツ
ピーマン・にんにく・うすい
えんどう・マッシュルーム
すももを取り入れる
予定です。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

6月は「食育月間」です！



食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、**知育、徳育及び体育の基礎**となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること——と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？ 
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう！



よくかむと…

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに



給食のレシピ紹介

～牛肉と切り干し大根の甘辛煮～

- 《材料》 4人分
- 牛肉 100g
  - 切り干し大根 25g
  - しいたけ 1個
  - にんじん 1/3本
  - ニラ 1/2束
  - 糸こんにゃく 40g
  - ごぼう 1/4本
  - れんこん 1/5本

- A
- 油揚げ 1枚
  - いりごま(すりごま) 適量
  - おろししょうが 2g
  - 濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
  - 砂糖 大さじ2
  - 酒 小さじ2
  - みりん 小さじ2
  - だし汁 適量

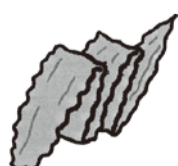
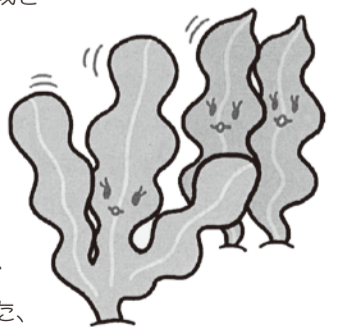
☆ごまの香りがきいておいしい煮物です!!

- 《作り方》
- ①切り干し大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きをし、薄切りにする。ごぼうはささがき、れんこんは薄いイチョウ切りにし水にさらす。
  - ②糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、しいたけはうす切り、にんじんは千切り、ニラは食べやすい大きさにそれぞれ切る。
  - ③牛肉、ごぼう、切り干し大根、れんこん、にんじん、こんにゃく、油揚げ、しいたけを炒める。
  - ④だし汁を加え、やわらかくなったAの調味料を加え煮込む。最後にニラを加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

波にゆられてごんぶらご～♪

ごんぶは、深さ5～7mぐらいの海の中で光合成をしながら成長します。

ごんぶには、いろいろな種類があります。中でも、だし用として最高級といわれるのが「まごんぶ」です。はばが20～30cm、長さは2～6m、厚みは3mmぐらいまでになります。かおりが高く、上品なあまみとコクをもっただしがとれます。また、ものにするとおいしいといわれる「長ごんぶ」は、はばが3～6cmほどですが、なんと長さは10～20mにもなるそうです。



ごんぶには、骨や歯を丈夫にしてくれる「無機質(カルシウム)」が多く含まれています。だしをとった後も、食べられます。ごんぶの栄養をしっかりといただきましょう♪