

給食だより



下野市立石橋小学校

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べよう!



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

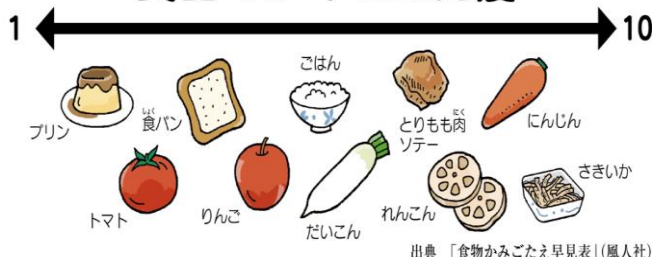


歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

かむ回数を増やすために



食品のかみごたえ度



出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

★ 6月4日の給食はかみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

6月は食育月間です!

家族みんなでマナーを守った食事をしましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事をしましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

★16日～19日は地産地消ウィーク★

地産地消とは、地域でとれた農畜産物をその地域で消費することです。この1週間は、栃木県産、下野市産の食材を多く使った献立になっています。地元でとれた新鮮でおいしい農畜産物を味わっていただきましょう。ウィーク中の料理を紹介します。

モロとごぼうの甘辛揚げ

【材料】4人分

モロ角切り	120g	サラダ油	
酒	3g	水	4g
おろししょうが	3g	上白糖	10g
しょうゆ	6g	しょうゆ	6g
でんぷん	20g	酒	6g
ごぼう	80g		
でんぷん	8g		

*分量は大量調理用です。
加減して下さい。

- ① モロに下味をつける。
- ② モロ、ごぼうにそれぞれ、でんぷんをつける。
- ③ ②をサラダ油で揚げる。
- ④ Aを加熱する。
- ⑤ ③に④をからめてできあがり。

石橋地区ではごぼうの生産が盛んです。また、モロは栃木県でよく食べられている魚です。身がやわらかく、揚げ物がよくあいます。

お知らせ

令和7年度、下野市より米代、かんぴょうの補助金をいただいています。