



給食だより

令和8年6月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」と定められました。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ましょう。

毎年6月は
食育月間



毎月19日は
食育の日



★朝食を食べる★

食事を規則的にとることで、生活のリズムが整います。朝ごはんはその基本になり、一日のエネルギー源となる大事な食事です。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



★食事への関心を高める★

◆準備や後片付け

子どもと一緒に買い物に行ったり、料理を作ったり、食事の準備や後片づけなど食事づくりに関わらせることで、食に関心をもたせることができます。



◆楽しい食事

家族や友だちと会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。そして食事の場は、人と人とのコミュニケーションの場として重要な役割を担っています。楽しく食事をしながら旬の食べ物や地域で作られている食べ物などの話題で食事への関心を高めましょう。

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」



よくかむことの効果

<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

◆おすすめ給食レシピ◆

ビビンバの具（6月の減塩献立より）

【材料（4人分）】

豚肉スライス	120g	にんじん	40g
おろしにんにく	少々	もやし	120g
みりん	大さじ1	小松菜	40g
豆板醤	少々	三温糖	小さじ1
炒め油	適量	しょうゆ	小さじ2
		いりごま	小さじ1
		ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② にんじんはせん切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を入れ、①とおろしにんにく、みりん、豆板醤を炒める。
- ④ ③の豚肉に軽く火が通ったら、②ともやしを入れて炒め、三温糖、しょうゆ、いりごまで調味する。
- ⑤ 最後に香りづけで、ごま油を回し入れる。

※給食の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。