



給食だより

令和5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！

生涯にわたって心も体も健康な生活を送るために「食べること」について考え、食育で「食べる力」を育みましょう。

1 みんなで楽しく食べましょう。

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ご飯を食べましょう。

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく食べましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。ゆっくりとよくかんで食べたり、食事のあとは、歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

よくかむことの効果

だ液がたくさん出て、口の中を中性に保ち、むし歯を予防する。



消化を助け、栄養の吸収が高まる。



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



脳の血流量が増え、脳が活性化される。



給食レシピ ピーマンとキャベツの昆布和え

6月の減塩献立から「ピーマンとキャベツの昆布和え」を紹介します。

<材料 4人分>

- ・ピーマン 20g
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 40g
- ・塩昆布 6g
- ・食塩 少々

<作り方>

- ① ピーマン、キャベツは千切り、きゅうりはうす切りにする。
- ② ①の野菜を茹で、冷水にとって冷まし水気をしぼる。
- ③ ②に塩昆布と食塩を加えてまんべんなく混ぜ合わせる。

※給食の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。



【お願い】

学校給食費は、施設設備費や人件費以外の食材の購入だけに使われる経費です。振替不能にならないよう、残額の確認をお願いします。