



# 給食だより

令和6年6月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

## 家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる。

家族で食卓を囲む。

一緒に食事の支度を  
する。

わが家の味を伝える。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

よくかんで食べよう！

むし歯を予防する。

肥満を予防する。

あごの発育を助ける。

味覚の発達をうながす。

栄養の吸収がよくなる。



6月の減塩献立から「小松菜と白菜のごま和え」を紹介します。

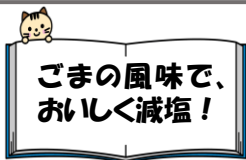
### <材料 4人分>

- 小松菜 80g
- 白菜 120g
- 白すりごま 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2/3
- 淡口しょうゆ 小さじ1/2

### <作り方>

- ①小松菜、白菜は1cmの幅に切る。
- ②①の野菜を茹で、冷水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ③②にしょうゆと白すりごまを加えて、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。