



給食だより

令和6年6月

草津市第二学校給食センター 電話 077-568-5115



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」



<p>朝ごはんを食べる。</p>	<p>家族で食卓を囲む。</p>	<p>一緒に食事の支度を する。</p>	<p>わが家の味を伝える。</p>
------------------	------------------	--------------------------	-------------------

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！

<p>むし歯を予防する。</p>	<p>肥満を予防する。</p>	<p>あごの発育を助ける。</p>	<p>味覚の発達をうながす。</p>	<p>栄養の吸収がよくなる。</p>
------------------	-----------------	-------------------	--------------------	--------------------



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。

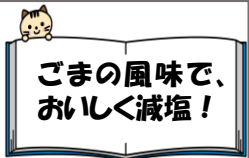
＜材料 4人分＞

- ・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。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す。</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ。</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する。</p>	<p>むやみに調味料を使わない。</p>
--------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------