

毎月19日は
食育の日

2025年(令和7年) 6月発行
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

給食だより

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて毎日元気に過ごすためには、丈夫で健康な歯と口を保つことが大切です。日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10
歯と口の
健康週間

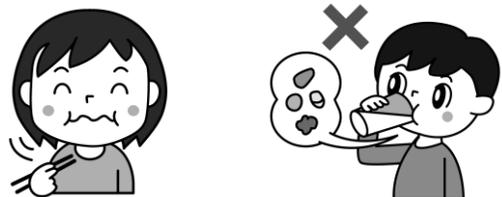


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<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>
----------------------	---------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯を磨く



★カルシウムを意識してとる



今治市では毎月5か9のつく日にカルシウムの日を実施しています。無理なく不足しがちなカルシウムがとれる献立を提供しています。カールくん、カールちゃんが目印です。献立表で探してみてください！

カールくん

カールちゃん

引用：学校給食 2023年5月号



桜井調理場 20日
柑橘香るチキンカレーが
出ます！

愛媛県出身のGK(ゴールキーパー)伊藤 元太選手を紹介します。

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューは何ですか？

カレー、ポイルキャベツ、納豆です。

Q2. 子どもの頃に苦手だった食べ物はありますか？

野菜やいちごが苦手でしたが、今は全て食べられるようになりました。

Q3. 苦手だった食べ物をどのように克服しましたか？

「挑戦してみよう」という気持ちで食べていました。

伊藤選手は、低学年の時は苦手な食べ物が多かったそうですが、学年が上がるにつれて苦手な食べ物が減って給食を食べることが大好きになったそうです。みなさんも伊藤選手のように、苦手な食べ物でも「挑戦してみよう！」という気持ちで、一口でも多く食べてみてくださいね。

プレーでは、「最後はボールに反応する」ことを心掛けているそうです。これからも伊藤選手のさらなる活躍に期待しています。



FC 今治より提供

桜井調理場、19日の献立



6月 新じゃがのかりじゃこサラダ

今治市産食材(予定)

新じゃがいも、きゅうり、乾燥ひじき、しらす干し



<材料4人分>

- 新じゃがいも 150g
- きゅうり 60g
- にんじん 30g
- 乾燥ひじき 3g
- しらす干し 10g
- ごま油 3g
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- レモン果汁 大さじ1

<作り方>

- ① 新じゃがいもときゅうり、にんじんは、せん切りにする。
- ② きゅうりは水気を切っておく。
- ③ 新じゃがいもとにんじんは、さっとゆでて冷ます。
- ④ 乾燥ひじきは水戻し後、弱火で5分くらいゆでて、水気を切って冷ます。
- ⑤ しらす干しは、カリカリに炒めておく。
- ⑥ ①~④とAの調味料を混ぜ合わせ、仕上げに⑤のしらす干しをふりかける。



新じゃがいもをせん切りにし、短い時間でゆでるとシャキシャキした歯応えを楽しめます。