

# 給食だより

平成27年度6月号  
太田市立休泊小学校  
(おうちのひととよんでね)

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。生涯にわたって丈夫な自分の歯でしっかりかめるということは、健康な生活を送るためにもとても大切なことです。休泊小学校では6月8日～12日の1週間をカムカムメニューとし、かみごたえのある食べものや歯の材料になるカルシウムの豊富な食材を使った献立にしました。ご家庭でもかむ力を鍛えるために、野菜や海そう類、きのこ類などの食物繊維が多いものや、ナッツ類、お肉などのかみごたえのある食品をぜひ取り入れてみてください。

## 6がつのきゅうしょくもくひょう

### じょうぶな歯をつくろう

はみがきをきちんとすることはもちろん、かみごたえのあるものを食べたり、よくかんで食べたりすることにも意識を向けましょう。

### ☆かむとよいことがたくさん☆



記憶力や集中力がUP

消化をたすける

太りにくくなる



## 6月は食育月間です

6月は食育月間です。おうちでもこんなことにとりこんでみましょう。

- しょくじのじゅんびや、あとかたづけのおてつだいをしよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをおおきなこえでしよう
- よいしせいでしょくじをしよう
- ただしくはしをつかおう
- おやつやジュースのたべかたやのみかたをみなおそう

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」



## 6月のこんだてより

### ☆いかくんサラダ

いかのくんせいを使ったサラダです。いかやだいこん、セロリーを使ってかみごたえをUPしましょう!

ざいりょう (4人分)

いかのくんせい 30g / だいこん 5cm / きゅうり 1/2本 / にんじん 2cm / セロリー 5cm  
サラダあぶら 小さじ4 / す 小さじ2 / レモンじり 小さじ2 / さとう 小さじ2 / しょうゆ 小さじ1と1/2 / しお ひとつまみ

- ① いかのくんせいは食べやすい大きさにきる。だいこんとにんじんはいちょうざりにし、きゅうりはわざり、セロリーはうすざりにする。
- ② だいこん、にんじんはかためにゆで、水にさらしてさます。
- ③ サラダあぶら、す、レモンじり、さとう、しょうゆ、しおをあわせて、よくかきまぜてドレッシングをつくり、きったセロリーをつけておく。
- ④ やさい、ドレッシング、いかのくんせいをあえて、味がなじんだらできあがり。



## 放射能の測定について

◎太田市では放射性物質測定検査を行っています

休泊小学校の5月7日の給食(キムチごはん、ポークシュウマイ、春雨スープ)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)

◎パン用県産小麦粉(群馬県産小麦ダブル8号 平成27年4月9日製造)、県産100%めん用小麦粉(うどん、すいとん用 群馬県産小麦さとのそら・つるぴかり 平成27年4月7日製造)、太田市米(太田市産ゴロピカリ 平成27年5月2日とう製)はすべて測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。