



令和3年6月  
吉見町学校  
給食センター

6月になると日差しの強い日があったり、ジメジメと暑い日や、肌寒い日などもあり、気温の差が大きく体調をくずしやすい時期です。体調管理には十分気をつけましょう。また湿気の多いこの季節は、食べ物がくさりやすく、食中毒にも注意が必要です。手洗い、うがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間（毎月19日は食育の日）

吉見町や埼玉県で作られた農産物をたくさん使う予定です。

野菜では、じゃが芋、玉ねぎ、トマト、きゅうり

みそとお米は、すべて吉見町産を使っています。

献立表の食品の種類のカラムに太字で書いてあるものが、吉見産を使う予定のものになっています。



歯と口の健康週間



6月4～10日まで「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと元には戻らない

大人の歯。かけがえのない歯を守るために食生活の面からも歯の健康に気をつけましょう。

かむ かむ
かむ かむ

よどかんで食べる  
ことは健康の基本

**虫歯の予防**  
かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口中の衛生状態がよくなる。

**学習に効果**  
食べ物をかむという口の動きが、脳の中核を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。

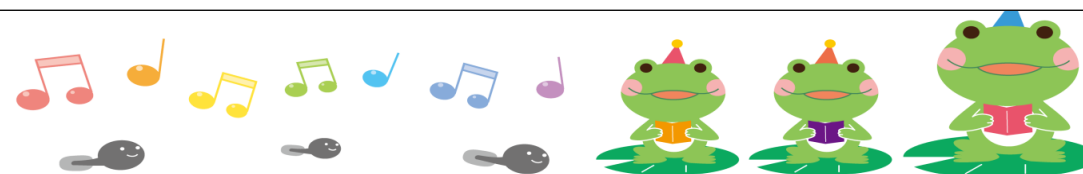
**ダイエット効果**  
かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

最近では、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

給食センター見学

◇西小3年生 5月26日（水）

… 大きな釜や機械にビックリ!! …



\*作ってみませんか\* ~5月の給食メニューより~

おろし焼肉

- ◎材料（2人分）
- ・豚小間肉 100g
  - ・にんにく（みじん） 小さじ1
  - ・しょうが（みじん） 小さじ1
  - ・玉ねぎ（うす切り） 1/4こ
  - ・しらたき 30g
  - ・赤パプリカ（スライス） 1/4こ
  - ・大根（すりおろし） 大さじ2
  - ・りんご（すりおろし） 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・さとう 小さじ1
  - ・酒 小さじ1
  - ・サラダ油 小さじ1/2

◎作り方

- ①フライパンに油を入れニンニク、ショウガを炒め香りを出します。
- ②肉を炒めます。（色が変わるまで。）
- ③玉ねぎを加えてさらに炒めます。
- ④しらたき、パプリカを加えます。
- ⑤すりおろした大根とリンゴを加えまぜます。
- ⑥調味料を入れ、味を調えます。

※トウバンジャンで辛さを足したりポン酢で酸味を足してアレンジして夏向きなメニューにもなります。