6月 給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和７年６月
おうちの人と一緒に読みましょう。

6月は「食育月間」です！

毎年６月は**「食育月間」**です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。この機会に、ご家庭で食や健康に関する話題をお子さんとしてみてはいかがでしょうか。

食育ひろば（学童・思春期）
二次元コード

給食では、6月の食育の日（19日）にビタミン、ミネラルたっぷりの玄米ご飯が出ます。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻して虫歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

給食では、毎月かみかみ献立を実施しています。

肥満防止

満腹

むし歯予防

消化吸収がよくなる

脳の働きが活発になる

かんたん！朝ごはんレシピ

今月のテーマ食材は…じゃがいも

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。

じゃがいものコーンスープ

6月 18日（水）の給食に登場します！

【材料：4 人分】

ベーコン	20g
じゃがいも	80g
たまねぎ	80g
コーン	40g
チンゲン菜	40g
にんじん	20g
エリンギ	20g
コーンクリーム（缶詰め）	140g
油	適量
水	400ml
コンソメ	1個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

【作り方】

1 ベーコンは1cm幅、じゃがいもは一口大、玉ねぎは5mmうす切り、チンゲン菜は2cm幅、にんじんはせん切り、エリンギは短冊切りにする。
2 油でベーコン、玉ねぎ、にんじん、エリンギをいためる。
3 じゃがいも、コーン、コンソメ、水を加えて煮る。
4 じゃがいもが煮えたら、コーンクリームを加える。
5 塩、こしょうを加え、チンゲン菜を加えてさっと煮たらできあがり。

コーンクリームのあまみで、食欲がない朝にも食べやすいスープです。

じゃがいもについて

九州では3月～6月にかけて、「新じゃが」が収穫されます。新じゃがは皮が薄いので、よく洗って皮ごと調理することもできます。春から初夏にかけて味わえる季節の食べ物です。

★じゃがいもの栄養

・**炭水化物**・・・じゃがいもに含まれる炭水化物の多くはでんぷんです。でんぷんは体内で消化され、脳のエネルギーになるブドウ糖に分解されます。朝ごはんの働きの一つ【頭のスイッチオン】に役立ちますね。

・**ビタミンC**・・・じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため流出しにくく、熱にも強いのが特徴です。肌や体の調子を整える働きがあります。