

6月 食育だより

令和8年度 第3号

川口市立新郷小学校

これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちていきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

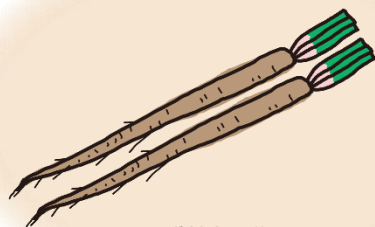
カミカミ・シャキシャキ



初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

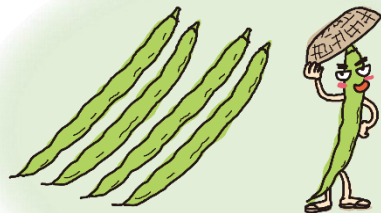
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します!

新ごぼう



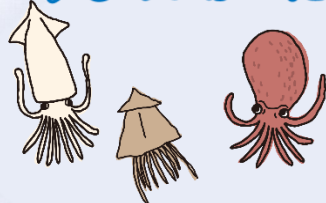
若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

さやいんげん



独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみよう!

するめいか・たこ



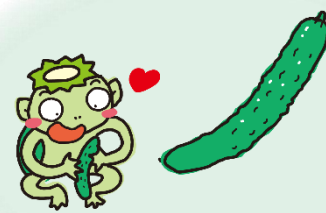
生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

アスパラガス



やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減でどうぞ!

きゅうり



夏の定番! 水分たっぷりで、パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときの卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。

お蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

ユーリンチー

<材料(4人分)>

・とりもも肉(一口大に切る)	…240g	・ながねぎ(みじん切り)	…20g
・にんにく(みじん切り)	…1g	・砂糖	…おおよそ大さじ1と1/2
・しょうが(みじん切り)	…2g	・しょうゆ	…おおよそ大さじ1と1/2
・酒	…小さじ1	・酢	…おおよそ大さじ1
・片栗粉	…おおよそ大さじ3	・ごま油	…おおよそ小さじ1/2
・揚げ油	…適量	・ラー油	…少々

たれ

<作り方>

- ①とり肉ににんにく・しょうが・酒で下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をつけて、170～180℃の油で揚げる。
- ③鍋にながねぎ・砂糖・しょうゆ・酢を入れて加熱し、仕上げにごま油とラー油を加えてたれを作る。
- ④揚げたとり肉に③のたれをかける。



ご家庭でも給食が味わえるよう、給食のレシピを家庭用にアレンジして紹介しています。