



給食だより

令和8年6月
樺東村学校給食センター

6月は暑くなったり、肌寒くなったり、天候が不安定な時期です。体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。また、梅雨の時期は湿気や気温が高くなるので食中毒菌が繁殖しやすくなります。食事の前や外から帰ってきた後の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に注意しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

健康な体を作るためには、食べ物の入り口である歯と口の健康を守ることが大切です。近頃はやわらかい食べ物が増えていて、噛む回数が少なくても食べられてしまいます。しかし、よく噛まないで食べると、おいしく食べることが出来ない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することが出来ません。普段からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中のものと一緒に流し込まない。

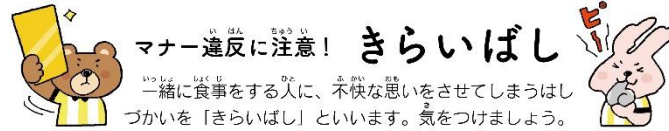
かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

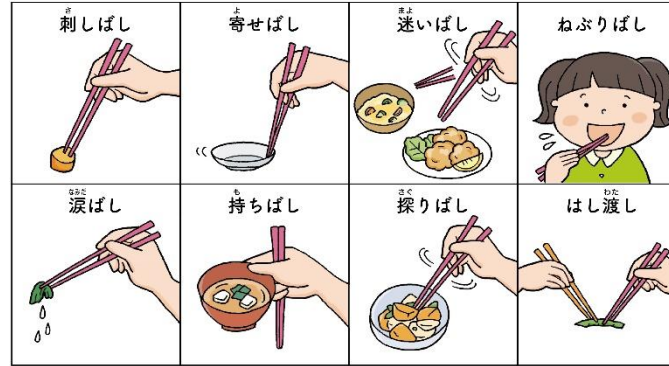


給食ではよく噛んで食べることを意識できるように毎月「カミカミ献立」の日があります。



マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？
これは、してはいけません。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。
例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。



作ってみませんか？ 給食レシピ紹介！

* 手作りドーナツ *

【材料 (5個分)】

- ホットケーキミックス 100g
- 豆乳 40g
- 上白糖 大さじ1
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ① ホットケーキミックスと豆乳を混ぜて、ひとかたまりになるまでこねる。
- ② 5等分にわけて丸める。
* 余ったホットケーキミックスや小麦粉を打ち粉で用意しておくとうれやしいです！
- ③ 160度の油で5分ほど揚げる。
- ④ 熱いうちに上白糖をまぶして完成！



樺東村の公式Youtube に手作りドーナツの調理動画が上がっているの、そちらもぜひご覧ください！

