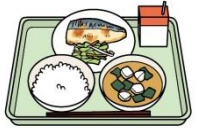


給食だより 6月

令和6年度
木江小学校



6月は食中毒が発生しやすい時期です。広島県では、6月1日から9月30日まで「**広島県夏の食中毒予防期間**」と定めています。手洗い、身支度には特に注意し、教室内の環境を整えることも大切です。ご家庭でも衛生的な調理はもちろん、材料の食品や調理後の食品の保管などにも、十分注意しましょう。

6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です！

歯を強くするために、カルシウムをはじめバランスの良い食事をしましょう。



よくかんで食べると、つばもよく出し歯の周りの筋肉も強くなり、むし歯を予防します。

肥満予防



虫歯を防ぐ



消化・吸収をよくする



脳を活発に
記憶力アップ！



食事やおやつを食べた後は歯みがきをして、むし歯菌が増えないようにしましょう。



6月は食育月間！ 毎月19日は、食育の日です。

この機会に身近な毎日の「食」について、家族で話し合ってみましょう。学校給食では、食育の日の前後に、に町内統一献立として「季節の行事食」を提供しています。6月は福岡県の「だぶ」です。

材料（4人分）

- 鶏肉……………100g
- 厚揚げ…………1枚(100g)
- にんじん…………60g
- ごぼう…………60g
- れんこん…1/2節(60g)
- こんにゃく…1/3枚(60g)
- 干しいたけ…………中4枚
- 玉ふ……………適量
- 葉ねぎ(小口切り)…適量
- 油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ…………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- 出し汁……………600ml

だぶ

作り方

- 鶏肉は1cm角に切る。干しいたけはもどして、1cm角に切る。こんにゃくも1cm角に切り、ゆでてあく抜きする。他の材料も1cm角に切る。ごぼうとれんこんは、水でさらしておく。
- 出し汁を作る。
- 鶏肉を炒め、出し汁を加え煮えにくい具から順に入れて煮込む。途中でアクをとる。
- 火がとおったら薄味に調味し、最後に玉ふとねぎを加える。

福岡県や佐賀県で作られる、根菜がたっぷりの汁です。汁がだぶだぶある(出しの量が多い)ところからついたようです。同じく福岡県あたりで作られる「筑前煮」とほとんど同じ材料ですが、具は小さめで「ふ」も入れます。親戚などがあつまるときや、お祝いなどに作られます。

