

食育だより



令和7年6月発行
関市学校給食センター

関市若草通1-15
Tel.0575-22-3588

6月は「食育月間」です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。



こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



📞 こちらから献立表などを見ることができます。

献立表



X (Instagram)



毎日の給食の
写真を見ることが
できます。



今年度も実施します!!
「わくわく探検ツアー」
「ないきいトライやる」
近日中にすぐで案内し
ます。ご応募お待ちしております
ます♪
(写真▶昨年度の様子)



給食をここで作ってます

安全で安心な給食を!

- ・今年度は約6800食を調理し、市内26小中学校に配送しています。
- ・関市学校給食センターでは約90人が働いています。
- ・アレルギー対応食は、施設内の独立した部屋で専任の栄養士・調理員で作っています。

風邪をひいていないか、下痢をしていないか、家族でおなかをこわした人はいないか等、毎日必ず健康チェックをしています。また、食中毒になりやすい食べ物は、食べることを控えています。みなさんに安全な給食を届けるため、いろいろなことに気を付けていますよ。



粘着ローラーで白衣の
ゴミを取っているところ



爪ブラシを使った手洗い
指先から肘までしっかり洗う



よくかんで食べていますか

6/4~6/10

歯と口の
健康週間



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

- ★一口 30 回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



給食では、ししゃも、ごぼう、海藻、大豆、切干大根などを多く取り入れ、よくかんで食べることを意識できるようにしています。

また、カルシウムを多く含む小松菜、ひじき、豆乳などは、歯と口の健康を保つために大切です。普段の食事をふり返ってみてはいかがでしょうか。

給食かみかみレシピ

給食では、郡上市産の切干大根、関市上之保産のゆず果汁で作っています。

切干だいこんのサラダ



【材料 2 人分】

切干大根（乾）	8 g
きゅうり	1/5本
もやし	30 g
砂糖	大さじ1/2
薄口醤油	小さじ1
酢	小さじ1
サラダ油	少々

【作り方】

- ①切干大根は水で戻す。きゅうりは細切りにする。もやしを洗う。
- ②たっぷりの湯で野菜を歯ごたえが残る程度に茹でる。冷まして水気をしっかり切る。
- ③調味料をよく混ぜたものと②を和える。

ささみのから揚げ ゆずソース



【材料 2 人分】

鶏ささみ	2本
酒	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ゆず果汁	小さじ1/2
揚げ油	

【作り方】

- ①鶏ささみは筋をとり、酒をもみ込む。かたくり粉をつけて、175℃の油で4分程揚げる。
- ②鍋に調味料を煮て、ゆずソースを作る。
- ③ゆずソースを揚げた鶏ささみにからめる。