

# 6月給食だより



今月の目標 「よくかんで食べよう」

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について見直してみましょう。

毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を持つと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

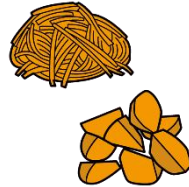
### かむ力をつけるための4つのポイント

#### ① かみ応えのある食べ物を食べよう



かみ応えのある食べ物を食べて、しっかりかむ体験をしましょう。

#### ② 食材は大きく切ろう



食材は大きく切って、かみ応えが大きくなるようにしましょう。

#### ③ ゆっくり時間をかけて食べよう



一口食べたら、はしを置いて、ゆっくりかむようにしましょう。

#### ④ 流し込み食いはやめよう



食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしましょう。

## 今月の献立より【世界の料理～韓国～】

### 【世界の料理～韓国～】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ヤンニョムチキン
- ・ナムル
- ・トックのスープ



今月の世界の料理は「韓国」です。ヤンニョムチキンは、から揚げに甘辛いタレをからめたピリ辛味のフライドチキンです。ヤンニョムは、韓国語で薬味や香辛料を混ぜ合わせた韓国料理における合わせ調味料のことを言います。今回の給食では、調理場で特製の手作りヤンニョムソースを作ってから揚げにかけて提供します。お楽しみに！