

食育だより 6月

令和5(2023)年
寝屋川市立和光小学校

6月の給食委員会の取り組み

6月12日(月)～16日(金)の1週間、給食委員会の取り組みとして、「給食返却名人を目指そう」を実施しています。給食の返却時に、食器(大食器)・食器(小食器)・はしまたはスプーン・牛乳がそれぞれ決められたようにちゃんと返却されているかを給食委員会の児童がチェックしています。1週間チェックして、その結果を23日の集会で発表する予定です。

(チェックしているポイント)

- ①食器は決められた置き方でかごの中に並べてあるか。※1
 - ②食器が食器かごの中で倒れたりしていないか。
 - ③はしまたはスプーンが全部同じ方向でかごに入れられているか。
 - ④牛乳かごに残った牛乳が入れたままになっていないか。
- きれいに返却することも食事のマナーと考え、取り組んでいます。

だえき ば よぼう やくだ 唾液がむし歯の予防に役立つ



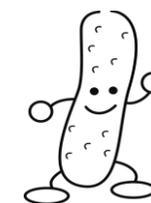
食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。

- 唾液には、2つのはたらきがあります。
- ①酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す。
 - ②口の中に残っている食べかすを洗い流す。

この2つのはたらきによってむし歯になりにくくなります。
このほか、唾液には、食べ物の消化や吸収を助けるはたらきもあります。



つく 作ってみよう! 給食のメニュー



「きゅうりと豚肉の塩昆布いため」

材料(4人分)

豚肉 120g
土しょうが 少量
酒 小さじ1
うす口しょうゆ 小さじ1/2
きゅうり 2本
塩昆布 8g
サラダ油 小さじ1

作り方

1. 土しょうがはみじん切り、きゅうりはたて半分に切り、5mmななめうす切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、土しょうが・豚肉を炒め火が通ったら、きゅうりを加えて炒め、酒・うす口しょうゆ・塩昆布を加えて味つけし、仕上げる。

☆ポイント☆

きゅうりはあまり炒めすぎないほうが、食感がよく、おいしいです。



1クラスずつ
しっかりチェック
しています。

給食室前に食器の
返却方法を掲示して
います(※1)

