

もうすぐ中体連ですね。試合で十分な力を発揮するためには、日ごろから栄養バランスの良い食事をして、競技に向けた体をつくっておくことが大切です。また6月4日から「歯と口の健康週間」が始まりますが、丈夫な歯は運動能力アップの鍵になります。

食べて 歯 予防!

歯と口の健康週間にはとくに、むし歯を予防しましょう。食べ物や食べ方に注意することで、むし歯の予防ができます。

6月4~10日は、
歯と口の健康週間です!



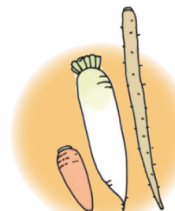
かみごたえのあるものを食べよう

だらだら食べをやめよう

根菜類

種実類

シーフード



根菜類（ごぼう、大根、にんじんなど）やいか、たこなどのシーフード、ナッツなどの種実類などをよくかんで食べると、唾液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

間食（おやつ）は時間を決めて食べましょう。またジュースをだらだら飲んだり、あめをなめ続けていると、口内が酸性に傾き、歯の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。

梅雨どきの衛生に気をつけよう!



6月は雨が多く、気温や湿度も上がってきています。身の回りの衛生に気をつけ、安全においしく給食を食べましょう。

◆せっけんで手をしっかり洗おう



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう。

◆つめを切ろう



つめの間には汚れがたまりやすいため、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。

◆身支度をきちんとしよう



白衣やエプロン、帽子など身支度をきちんと、安全に配慮しましょう。

※教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。



「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 日 時 6月19日(月) 午前9時~午前11時40分(受付午前8時30分)
- 場 所 小学校給食センター(青森市内内丸山393-261)
※当日は直接センターへお越しください。
- 内 容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食 ※詳細は市HP参照
※食物アレルギーのある方は、申し込み前にお問い合わせください。
- 料 金 260円(試食材料費)
※6月14日(水)以降及び当日発熱や下痢などの体調不良でのキャンセルは料金をいただきます。
- 募集人数 60人(申込順)
- 申込方法 6月1日(木)~6月13日(火)に氏名、年齢、住所、電話番号等の連絡先を
小学校給食センター ☎shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp
Fax 017-766-5891 ☎017-766-5890(土日除く)へ



短命県返上は
中学生から!



むつ湾ほたてのだし活みそ汁

6月21日(水)A献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
今月の給食にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

・ほたてむき身	25g
・はくさい	30g
・小松菜	20g
・にんじん	15g
・しめじ	15g
・県産乾燥野菜ミックス	1g
・鰹と昆布のだしパック	4g
・かつおの素パック	1g
・赤みそ	7g
・白みそ	6g

【作り方】

- ①はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ②小松菜は3~4cmの長さに、にんじんはたんざく切りにする。
- ③しめじはいしづきを切り落とし、手でほぐす。
- ④鍋に水を入れ、だしパックでだしをとる。
- ⑤にんじんと乾燥野菜ミックスを入れ、中火で煮る。
- ⑥やわらかくなったら、ほたて・しめじ・はくさい・小松菜の順に入れる。
- ⑦みそを加え、沸騰直前に火を止める。

「あおもり」に感謝

【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この料理一品で、1食の目標の半分以上の量が摂れます。また、「ほたて」は、青森県の代表的な特産品で、むつ湾が大切に守り育てています。

〈野菜使用量 65g〉

