



衛生に気を付けて食事をしよう

- 小： 手洗いの大切さに気付き、正しい手洗いを身に付ける
- 中： 正しい手洗いの習慣を身に付け、身支度を整える
消化の仕組みを知り、よく噛む習慣を身に付ける

梅雨入りも間近となり、これからの時期は特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗いと消毒はもちろんですが、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生にも十分注意しましょう。

6月は食育月間です。また、6月4日からは「歯と口の健康週間」が始まります。「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などについて、もう一度振り返ってみましょう。

か 噛みんぐ30

ひと口30回、
よくかむと
こんないいことがあるよ!

口腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、
発音がよくなったり、
表情が豊かになる。



運動機能をアップ!

強くかみしめることで力をより発揮
できる。バランス感覚も整う。



心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、
味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、
リラックスできる。



体を健康にする!

唾液がよく出て、消化を助けたり、
むし歯の予防になる。だ液中の免疫
物質もはたらく



危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、
安全性が増す。

作ってみませんか? ~はだか麦とコーンのかき揚げ~



児童が考えたレシピです。
はだか麦の料理の幅が広がりますね♪

【材料 (作りやすい分量)】

はだか麦	大さじ1強	コーン	大さじ2
切干大根	12g	もち麦粉	大さじ4
ウインナー	3本	米粉	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	揚げ油	適量



【作り方】

- ① はだか麦は洗って水につけておく。切干大根は水で戻しておく。
- ② 切干大根は1cmほどのざく切り、ウインナーは0.5cmの輪切り、玉ねぎは千切りにする。
- ③ はだか麦は好みの硬さになるまで茹でる。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を170~180℃に熱し、④をスプーン等でひと口大にすくいながら入れる。カラッと揚がったらできあがり。

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーがさくら
部会の打合せ会に行ってきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

きゅうしょく おい ひみつ 給食の美味しさの秘密、ここにあり！！

よく、子どもたちから「給食の野菜が美味しい！」という話を聞きます。その秘密は・・・東温市産の野菜をたっぷり使い、それを使って調理員さんが心を込めておいしく調理してくれているからです。

東温市では、地元農家の集まりである「さくら部会」という、学校給食の食材に特化した部会があり、給食センターに、東温市産の食材を積極的に納品していただいています。

給食センターと農家の方々の、「東温市の子どもたちのため、安全・安心で美味しい給食を届けたい」という同じ思いを胸に、日々活動をしています。



さくら部会のみなさん

とうおんしさんしょくざいかつよう なが ～東温市産食材活用の流れ～

- 毎月、打合せ会を行い、次月の献立を元に、納品予定食材を給食センターと確認します。
納品予定食材を元に、栄養士が献立内容を見ながら発注を行います。

- 給食センターに納品する前日までに、さくら部会の本部である東温市観光物産センターへ、農家の方が食材を持って行きます。



- 当日の朝、観光物産センターの方が給食センターへ食材を納品します。



子どもたちが食べるから、無農薬で安心できるものを作らないとね。

6月は新じゃがいもがたくさん収穫できるな・・・



観光物産センターのみなさん



のうか だいきしゅうちゅう 農家さん、大募集中！！

元気いっぱいな東温市の子どもたちのために、学校給食で使用する農作物を納めてみませんか？

連絡先は、東温市さくらの湯観光物産センター（993-8054 担当：内宮）まで。ぜひ、興味のある方は連絡ください！！

おいしい～！！

