

6月4日~10日

# はくちけん ニう しやう かん 歯と口の健康週間

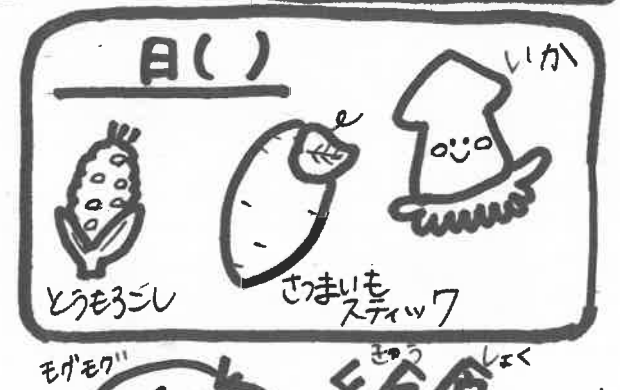
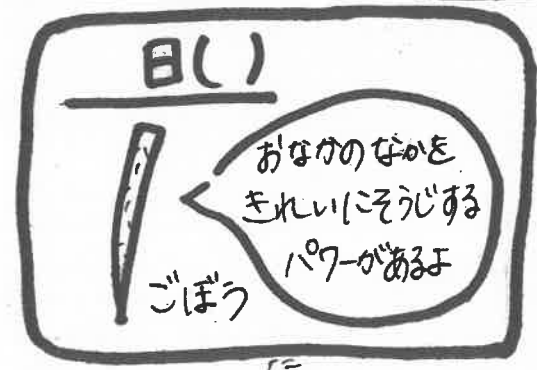


『かむ』ってこんなにすばらしい

6月1日~5日に「かむかむ食材」が給食に登場!!

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収しやすくなるだけでなく、体や歯にいいことがたくさんあるよ。

<p>日( )</p> <p>たけのこ</p> <p>れんこん すいとん</p>	<p>日( )</p> <p>かしのからあげ</p> <p>もちげんまい</p>	<p>日( )</p> <p>くちめかめ</p> <p>サラダ" ココをたべている子</p>
--	--	--



消化・吸収をよくなる

運動能力を高める

7月に発揮できる

よくかんで“食べてね” 給食センターより

歯と口の健康週間についてわかたかな? 感想を書いてね

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

R8.6月1日~5日 ( ) 学校 ( ) 年 ( ) 組

いばらきけん  
茨城県は  
こんな形だよ!

# 食育の日献立のおはなし

ぜんこくせいはい  
めざせ! 全国制覇!!  
とどうふけんあじ たが  
47都道府県味の旅!!



いばらきけん にほんれいとう ほとくが いら ちがしめわ たいへいよう  
茨城県は日本列島の北東部に位置し、東側は太平洋に  
めん へいやぶ ところ きん い のちう さい  
面しているよ。平野部では土地と気候を活かした農業が盛んで、  
たいへいよう めん ちがしめわ ちがしめわ  
太平洋に面した地域では工業化が進んでいるよ。

また、日本三名園の一つである偕楽園が有名で、四季折々の花が  
にほんさんめいえん かいらくえん やくめい しきおひり はな  
楽しめるよ!



## 納豆

納豆の生産量が全国一位  
全国的に水戸納豆が有名で、  
小粒で食べやすいという特徴  
があるよ!  
1083年に源義家が水戸市の  
屋敷に泊まった時に馬のえさ  
に作った煮豆の残りを藁で  
包んで一晩置いたところ、  
煮豆が自然に発酵し、  
納豆ができたと言われているよ。

## さつまいものさっぱり炒め

さつまいもの栽培面積、  
収穫量が全国二位  
さつまいもは、エネルギーのもと  
になる炭水化物が多く、  
お腹の調子を整える食物繊維  
もたくさん含まれているよ。



今日は、レモン果汁で  
さっぱりとした味付けに  
しているよ!

## ぬっぺ汁

ももとのっぺい汁と呼ばれ、  
筑波市ではぬっぺ汁として、  
親しまれているよ。里芋や根菜  
を煮込むことで自然なとろみ  
が出るよ。



## メロンゼリー

メロンの栽培面積、生産量が  
全国一位を誇るよ。茨城県で  
開発された「イバラキング」という品種  
があるよ。「茨城のメロンの王様  
(キング)になってほしい」という思いを  
込めて、誕生したよ。

食育の日献立についてかかったかな? 感想を書いてね。

---



---



---

(第1) 令和8年6月11日(木) ( ) 小学校 ( ) 年 ( ) 組  
(第2) 令和8年6月12日(金)

給食セブより☆ニ

ちい さい へ えいよう たっぷり  
小さくても栄養たっぷり

# レンズ豆のお話

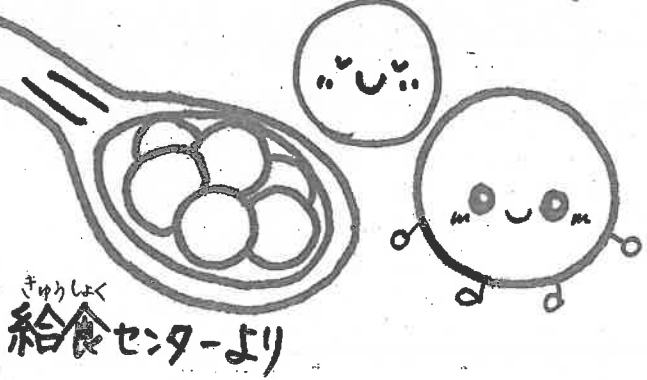
レンズ豆には、  
植物性たんぱく質が多く  
ふくまれているよ。たんぱく質は  
筋肉や骨の元など体をつくる  
働きがあるよ!

レンズ豆は  
水で戻したりせず  
そのまま料理に使える  
便利な豆だよ!

大きさは、直径4mm~8mmと  
給食で出てくる他の豆よりも  
小さくてうすい形をしているよ。

レンズ豆は、とても古くから  
栽培されていて、メガネ  
などの「レンズ」という  
言葉もレンズ豆が由来  
だといわれているよ。

今日は「アインツプ」に  
入っているよ。たくさん  
食べてね。



給食センターより



# 給食のおいしいお話



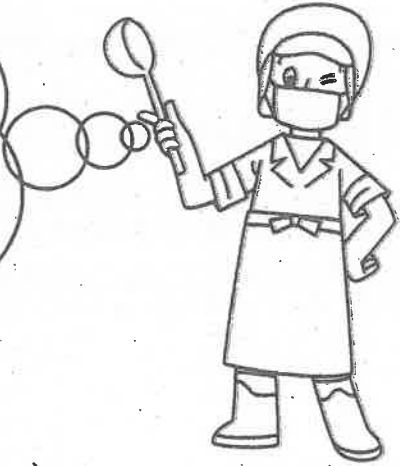
ちようりいん き  
調理員さんに聞きました!

アインツプの作り方の話



野菜の皮がむけたら  
シンクで3回くらいに洗うよ。  
その後、機械を使って食材を  
一口大に切るよ!

ベーコン、人参、玉ねぎ、  
大根、じゃがいもの順番で火が通るまで、  
ぶたがらスープとお水を加え煮込むよ。  
野菜がやわらかくしたら、キャベツと  
レンズ豆を入れ、塩、コショウで味付け  
するよ。



レンズ豆とアインツプの作り方がいづれ分かったかな?  
感想を書いてね!!

Blank lines for writing answers and impressions.

(第1)令和8年6月24日(水) ( ) 小学校 ( ) 年 ( ) 組  
(第2)令和8年6月25日(木)