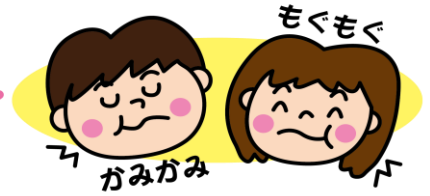


# 6月 給食だより

令和8年6月号  
棚倉町学校給食センター

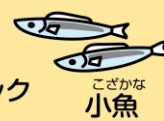
## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物



### オススメ! かみかみおやつ

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人 Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



## おすすめ 給食レシピ

「スラッピージョー」 10日に提供予定です

・材料 (2人分)

豚ひき肉…30g 鶏ひき肉…50g 油…小さじ1 玉ねぎ (みじん切り) …50g  
マッシュルーム…10g コッペパン  
調味料「にんにく…少々 コンソメ…小さじ半分 ケチャップ…大さじ1  
デミグラスソース…小さじ2 ビーフシチュールウ…小さじ2 しょうゆ…小さじ半分  
パン粉…小さじ2」

- ・作り方
- ① 豚ひき肉、鶏ひき肉を油で炒める。
  - ② 玉ねぎを加えてよく炒め、マッシュルームを入れる。
  - ③ 調味料全てを入れて煮込む。
  - ④ コッペパンに挟んで出来上がりです。



☆棚倉町のホームページ内の「棚倉町学校給食センター」に学校給食の写真を毎食更新しています。子どもたちが食べている給食です。ぜひご覧ください。