



人気メニュー

学校給食



6月の学校給食では「よくかんで食べよう！」を目標として、「カミカミメニュー」にしてみました。今回は、その中でも人気が高かった「イカのハーブ焼き」を紹介します。

イカのハーブ焼き

64 kcal

【材 料】分量：小学校3・4年1人分
イカ切り身……………50g
黒コショウ……………0.02g
食塩……………0.3g
バジル（粉）……………0.01g
ローズマリー（粉）……………0.02g
白ワイン……………2g
オリーブ油……………1g



【作り方】①食塩・黒コショウ・バジル・ローズマリーを混ぜ合わせておく。②イカに、①の調味料と白ワイン、オリーブオイルを加えて味付けする。③熱したオープンやフライパンで、こんがり焼き上げる。

子どもたちの感想

- ・おいしかったです。
- ・イカのハーブ焼きが人気で、たくさん食べることができました。

学校からのコメント

「イカはカミカミ献立で、よくかんで食べるとあごが丈夫になるよ」と話しながら食べました。

4年生の教室へお邪魔しました！

6月は、市内全小学4年生の教室を訪問し、「よくかんで食べよう」という話をしました。4年生ではちょうど、国語で「かむことの力」という教材を学習しているところが多く、子どもたちは興味をもって聞いてくれました。

よくかんで食べると、顔の温度が上がるよ！頭の動きも良くなるからしっかりかんで食べようね。



毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ（アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>）でご覧になれます。

みんなが

楽しく食育！

食育を広めましょう



6月1日号で紹介しました食生活改善推進協議会の活動を紹介します。

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と紹介しましたが、その両方に係る6月19日に、市内6カ所（スーパーや保育園・幼稚園）で食生活改善推進員さんによるチラシ配り、呼び掛けが行われました。チラシには朝食メニュー（右記）を掲載しました。

『健康とき21』でも朝食を毎日食べる人の割合の増加を目指しています。

下の写真は、その時の模様です。



朝食メニュー

五色野菜のパパッとあえ

【材 料】4人分

キャベツ……………200g
玉ネギ……………1/2個
ニンジン……………1/2本
パプリカ……………1/4個
（そのほか季節の野菜を使って）
すし酢……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ①ボウルにすし酢、しょうゆを合わせる。
- ②野菜を千切りにし、ザルに広げ、この上に熱湯を回しかける。
- ③①に②を入れ、さっくりと混ぜ合わせ、盛り付ける。

今月8月に小学生以上の親子を対象に保健センターと公民館（妻木・肥田）で「親子ふれあい料理教室」を行います。詳しくは、保健センター（☎2010）まで。

食育スローガン

『朝食で 広がる笑顔 家族の輪』

次回は・・・
食育5つの目標を紹介します。

教科書を使って脳トレの答え

- Q1. シャープ フラット ナチュラル スタッカート アクセント タイ スラー ピアノ メッソピアノ
メッソフォルテ フォルテ クレシェンド デクレシェンド プレス ト音記号 ヘ音記号
- Q2. 全音ぶ ふ点2分音ぶ 2分音ぶ ふ点4分音ぶ 4分音ぶ ふ点8分音ぶ 8分音ぶ 16分音ぶ
全休ぶ 2分休ぶ 4分休ぶ 8分休ぶ