



給食だより

令和8年度 6月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

いよいよ梅雨の時期です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

- 家族で「給食だより」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする (調理しているところを見せる)



そのほかにも

- 一緒に楽しく食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食べ物の絵本を一緒に読む
- など

☆イベントのおしらせ☆

令和8年6月6日(土)、宇都宮市のマロニエプラザ及び周辺施設において、『第21回食育推進全国大会 in とちぎ とちぎからつながる 恵の輪〜作って食べて学んで食育で未来を拓こう』が催されます。五感で楽しく“食”を学べるイベントが多数あります。詳しくは大会ホームページをご覧ください。

<https://syokuiku-tochigi.pref.tochigi.lg.jp/>



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか?この1週間をきっかけにして、家庭で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことはよく味わうこと

味はだ液に溶けた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



給食レシピ のり酢和え

市ホームページにも掲載されていますが、「なかなか給食の味にはならない」というお声もいただいています。家庭で給食ののり酢和えの味を再現しやすいよう、調理工程を見直しました。

材料(5人分)

- ほうれん草(冷凍でもよい) 150g
- まぐろツナ(油漬) 1缶(70g)
- 焼きのり(刻みのり) 4g
- 白いりごま 大さじ2/3
- 砂糖 小さじ1・1/3
- 醤油 大さじ1/2強
- 穀物酢 大さじ1/2



- ①のりはフライパンで乾煎りする。(または、耐熱容器にのせ、ラップをせずに500~600Wの電子レンジで30秒ほど加熱し、冷ます)5cm×2mmほどにはさみで切っておく。
- ②砂糖・醤油・酢を深さのある耐熱容器に入れ、ラップをせずに500~600Wの電子レンジで50秒加熱する。取り出して全体を混ぜ、そのまま置いて冷ます。
- ③ほうれん草は洗って3cm程度の長さ切る。熱湯でゆでて冷水にとり、冷めたらしっかり水気を絞る。
- ④ほうれん草とツナを②の調味料と白いりごまで和えてから、①ののりを入れて和える。

- * のりは必ず最後に加えてください。
- * 調味料を加熱することで、まろやかな味になります。
- * 白いりごまを乾煎りすると、いっそう香りがよくなります。