



給食だより 6月

錦城中学校

雨の日が多く、ジメジメした梅雨がやってきます。体調を崩しやすい時期です。健康的な毎日をご過ごせるよう規則正しい生活を送りましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるので、食べ物の取り扱いなどに注意し、手洗いをきちんとして予防しましょう。



よくかんで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ回数を増やすために

<p>かみごたえのある食べ物を食べる</p>	<p>飲み物や汁物などの水分で流し込まない</p>	<p>口いっぱいにはおぼらない</p>	<p>食材を大きく切る</p>
-------------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------



食中毒予防のために 手を洗おう

手はいろいろなものをさわるので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などにさわると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



6月は 食育月間です！

生涯をととして、健康な体や心を育むには、「食べること」がとても大切です。地域で生産される農林水産物を地域で消費する「地産地消」も食育のひとつです。給食でも、地域で生産される食材に関心をもてるように、積極的に地域の農林水産物を活用しています。



6月12日(水) 「加賀市産野菜を味わう日」

6月12日(水)は、加賀市内の生産者の方々が丹精込めてつくって下さった、たまねぎ・じゃがいも・きゅうりを使用した「加賀市産野菜を味わう日」です。かかわって下さった人たちに感謝の気持ちをこめながら、加賀のめぐみを味わいましょう。



★加賀市産野菜を味わう日メニュー
橋立産わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮

◆◇今月のおさかな献立 ◆◇ 鱈(アジ)



今月のおさかなは「鱈(アジ)」です。「味がよい」ことが、そのままの名前になったといわれています。アジは、体をつくるもとになるたんぱく質や骨をしょうぶにするカルシウム、脳の働きを支えるDHA、血液をサラサラにするEPAなど、栄養豊富な魚です。給食では「アジフライ」でいただきます。

～給食献立より～

そぼろツッコーごはん

《材料(4人分)》

ごはん……………4人分
 合いびき肉……………200g
 料理酒……………少々
 しょうが……………5g
 ひじき……………2g
 にんじん……………1/4本
 サラダ油……………小さじ1
 ブロッコリー……………1/2株

A { みそ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………小さじ1

卵……………2個
 塩、砂糖……………少々
 サラダ油……………少々

《作り方》

- ①ブロッコリーの房の部分を1センチぐらいの小房に分け、茎の部分も1センチ角に切り、下茹でする。
- ②しょうがはすりおろす。にんじんはみじん切りにする。ひじきは水でもどしておく。
- ③卵に塩と砂糖を加えて炒り卵をつくる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を入れて、料理酒としょうがを加えて炒める。
- ⑤肉の色が変わり、パラパラになったらにんじん、ひじきを加えてさらに炒め、Aの調味料を加えて少し煮る。
- ⑥火を止め、茹でたブロッコリーと炒り卵を混ぜ合わせ、味をととのえて出来上がり。

ごはんのにせていただきます。

そぼろとブロッコリーで「そぼろツッコー」。
加賀市特産のブロッコリーを茎ごと使います。