



6月給食だより

もうすぐ梅雨がやってきます。

梅雨になると雨の日が多く、ジメジメした日が続く、このような時期は、体調を崩しやすくなります。健康的に毎日を過ごせるよう、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、食べ物の取り扱いや、手洗いなど身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

「かむこと」について考えてみよう！



6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。しっかりとかむことは、からだの健康に大きく影響します。ぜひこの機会に、「かむこと」について考え、意識して食事できるといいですね。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

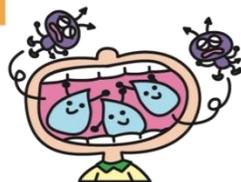
食べ物本来の味を十分に味わうことができます



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ

どんな味がするか意識しながら食べる

食べ物を飲みこもうと思ってから、さらに10回かむようにする



かみごたえのある食べ物を取り入れる

口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



かみごたえのある食べ物

玄米・フランスパン・いか・小魚・こんぶ・ごぼう など

★6月の給食にもかみごたえのある食べ物が入っています。探してみよう！



6月は食育月間です



食べ物をつくる感謝の心 	家族で食卓をかこむ 	心と身体の健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事作りが出来る 	日本の食文化を理解し伝えることができる
-----------------	---------------	-------------------	---------------------	---------------------	-------------------------

◆◇南加賀旬の食材◆◇ 橋立産 わかめ

加賀市の橋立地区では4月中旬～5月末までわかめを採ることができます。

橋立沖の透明度が高いキレイな海に自生している50～60cmに成長した天然わかめを、漁師さんが海中1m～2m50cmくらいまで潜ってかまですり取ってきます。

さっとお湯に通すと鮮やかな緑色になり、天然わかめならではの味と香りが豊かで、肉厚の美味しいわかめです。

給食では味噌汁と酢の物で提供します。磯の香りと歯ごたえを味わってくださいね♪



潜水・収穫中

～給食献立より～ 冷しゃぶサラダ

《作り方》

《材料(4人分)》

豚中肉	220g	キャベツ	100g
調理用酒	小さじ2	きゅうり	70g
ねぎ	10g	ブロッコリー	70g
白いりごま	5g	和風ごま	小さじ2
しょうが	2g	ドレッシング	
酢	大さじ1弱	塩・コショウ	少々
しょうゆ	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
さとう	小さじ1		
トウバンジャン	少々		

- ①ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろして汁を使う。
- ②きゅうりは半月切りにする。キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房にわけ、それぞれゆでて冷ましておく。
- ③豚肉は3cm幅に切り、鍋に湯を沸かし酒を入れゆでて水気をきる。
- ④なべに①とごま、調味料を煮立たせ、ゆでた豚肉を熱いうちに漬け込む。
- ⑤ボールに冷やした②と④を合わせ、ドレッシング、塩・コショウで味をととのえて出来上がり。