



# 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、体調を崩しやすいです。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。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

しっかりかむことは、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。

お知らせ

食材の提供をいただきました！ 橋立産甘エビ



加賀市内の小中学生に、加賀中央ロータリークラブ様より、地元の美味しい橋立産海産物を食べさせてあげたいと「橋立産甘エビ」をいただきました。大豆と一緒にごまからめにして提供します。

## ◆◆さつま汁について◆◆

さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具たくさんみそ汁のことです。鹿児島県では昔、鶏同士を戦わせる闘鶏が盛んに行なわれていました。その際に負けた鶏を煮込んで食べたのが、さつま汁のはじまりとされています。闘鶏が禁止された後も、来客がある時や祝いの席で食べられていたそうです。現在でも、多くの家庭で作られており、給食でもおなじみのメニューです。

## ～給食献立より～ 豚肉のスタミナみそ汁

にんにくの香りで食欲アップ！

《材料(4人分)》

- 豚小間切れ肉 40g
- しょうがすりおろし 小さじ 1/2
- にんにくすりおろし 小さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1
- たまねぎ 60g
- にんじん 25g
- キャベツ 100g
- にら 30g
- だし汁 3カップ
- 味噌 大さじ 2

《作り方》

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、にらは2~3cmに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを加えて香りを出し、豚肉を炒める。
- ③ ②に玉ねぎとにんじんを加えてサッと炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ キャベツとにらを加えてひと煮たちさせ、味噌を入れ味を調えれば出来上がり。

## 6月は食育月間です

### 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



#### 家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

#### 一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

#### 朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

#### 体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

#### 行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

#### さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

#### 減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

#### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。