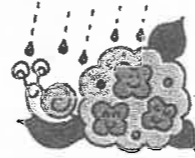




# 6月のこんだてだより



気温と湿度が高くなる日が増えてきます。体調を崩さないように健康管理をしましょう。また、手洗いやうがいなど衛生に気をつけて過ごしましょう。



## しまね・ふるさと給食月間

島根県教育委員会は、食育の充実と学校給食における地場産物の活用を推進する取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

今月の給食には、松江の地場産物である「しじみ」、そして島根県産の「あじ」、「さば」、「干しカレイ」、「牛肉」、「豚肉」を使用する予定になっています。また、米、玉ねぎ、小松菜、しいたけ、キャベツ、にんじん、青ねぎは松江市で収穫されたものを使用する予定です。そのうち、キャベツ（東出雲町）、青ねぎ（八雲町）は「美味しまね認証産品」です。

地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に愛する心が育まれることを願っています。献立表や日々の給食の中で、松江らしい献立や食材をチェックしてみてください。



今月は地元松江や島根の食品を多く使った給食を提供する予定です！

## 今月の味めぐりは「兵庫県」です

**とふめし** 約120年前から伝わる郷土料理で、ゆでた豆腐、さばの水煮、野菜などを炒め、炊きたてのごはんに混ぜて作ります。地域の集まりの際に大勢の料理を用意することが大変なため、ごはんとおかずを混ぜて作ればいと提案したことから生まれた料理です。給食でも、具をごはんに混ぜて食べます。

**ばち汁** 播磨地方では古くからそうめん作りがさかんに行われています。そうめんは、小麦粉に塩を入れて水で練って生地を作り、生地をひも状に細くのばし乾燥させます。その時にできる「端の部分」の形が三味線のバチに似ていることから「ばち」と言う名前がついたといわれています。「ばち」はコシが強く、もちもちとした食感が特徴で、地元ではゆでずにそのままだし汁に入れ、みそ汁やすまし汁の具として親しまれています。給食では、短く切ったあるそうめんを使って提供します。

兵庫県に根付く食文化に触れてみましょう。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。しっかりかんで食事をすると、さまざまなよい効果が得られます。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

Let's cook!

## 納豆の梅肉あえ

6月の献立より

### 【材料(5人分)】

- ・納豆(ひきわり) 1パック
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 125g
- ・みそ 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ねり梅 小さじ2
- ・かつおぶし 小パック1袋

A

### 《作り方》

※ 給食では衛生管理上、材料を全て加熱しています。

- ① きゅうりは輪切りにし、キャベツはせん切りにする。
- ② ①のきゅうりとキャベツは塩もみをし、水気をきる。
- ③ ②と納豆をAの調味料とねり梅、かつおぶしをあえる。

★ねり梅のかわりに、梅干しをたたいてペースト状にしたものを使ってもOK!

かくし味にみそを使っています。ぜひ作ってみてください♪