

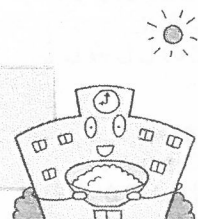


6月のこんだてだより



梅雨の季節になりました。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・ふるさと給食月間です



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」、「板わかめ」、また島根県産の「あじ」、「干しカレイ」を使用する予定になっています。また、米、玉ねぎ、小松菜、にんじん、しいたけ、キャベツ、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）、しいたけ（八束町）、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。



島根県観光キャラクター「しまねっこ」島根県産第1830号

☆☆☆今月の味めぐりはブラジルです☆☆☆



☆フェイジョン

ブラジルでは、豆を煮た料理をごはんにかけて食べる「フェイジョン」という家庭料理があります。フェイジョンとごはんの組み合わせはブラジルの食卓には欠かせないもので、日本のごはんとみそ汁のようなものです。食べるときはごはんにかけてカレーのようにして食べます。

★ビナグレッチサラダ

トマトの酸味とシャキシャキとした野菜を合わせたソースで作る、ブラジルでは定番のサラダです。給食では、キャベツ・とうもろこし・トマト・きゅうりを、塩こしょう・酢・砂糖・サラダ油・しょうゆを合わせたドレッシングで作ります。



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、さまざまなよい効果が得られます。普段からかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



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

ソフトめん肉みそソース



【材料（4人分）】

・ソフトめん	4人分
（ご家庭にある麺）	
・豚ひき肉	200g
・水煮大豆	50g
・しょうが	適量
・にんにく	適量
・玉ねぎ	1玉
・にんじん	1/4本
・ゆでたけのこ	60g
・生しいたけ	2枚
・にら	少量
・ごま油	大さじ1/2
・赤みそ	大さじ2
・テンメンジャン	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・中華スープ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・オイスターソース	少々
・料理酒	小さじ1
・水	300cc

【作り方】

- ①しょうがとにんにくは、すりおろすまたは、みじん切りにし、水煮大豆・玉ねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・生しいたけ・にらはあらみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて、しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・生しいたけを入れて炒め、豚ひき肉を加えて肉に火が通るまで炒める。
- ③水煮大豆・ゆでたけのこ・にらをを加えてさらに炒める。
- ④合わせた①の調味料を加えて少し煮立てたらできあがり。

麵にかけて食べてね♪

①

