

6 給食だより



しまね・ふるさと給食月間

6月は、「しまね・ふるさと給食月間」です。給食に松江市産、島根県産の食材をたくさん使うことで、地元でとれる食材のおいしさを伝えることをねらいとしています。給食を食べながら、島根県ならではの味わいを知り、生産者さんについても考えてみましょう。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るうえで大切なことです。とくに、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。また、伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育みます。この機会にご家庭でも「食育」について考えてみましょう。

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。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



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。



給食レシピ (4人分)



元気サラダ (11日)

【材料】

・キャベツ	80g
・トマト	中1個
・きゅうり	1本
・にんじん	30g
・コーン缶	30g
・ハム	2枚
・細切り昆布	2g
・かつおぶし	小1袋
・塩、コショウ	少々
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・サラダ油	大さじと1/2
・しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは塩をまぶし、板ずりして輪切りにする。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ③ トマトはヘタをとり、角切りにする。
- ④ ハムは短冊切りにする。
- ⑤ コーン缶は水気を切る。
- ⑥ 昆布は軽く洗って水戻しし、長ければ切る。
- ⑦ 調味料をよく混ぜ合わせ、1~6の材料を和える。
- ⑧ かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。

お茶サラダ (15日)

【材料】

・あごのやき	120g
・キャベツ	20g
・きゅうり	適量
・にんじん	適量
・せん茶	60g
・マヨネーズ	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① あごのやきは1/4カットのいちょう切りにする。
- ② きゅうりは塩をまぶし、板ずりして輪切りにする。
- ③ キャベツ、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ④ ①②③とせん茶をよく混ぜる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、うすくちしょうゆを入れ混ぜ合わせる。