

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



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「さわら」、「さば」、「干しカレー」、「牛肉」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、青ねぎ、大根、チンゲンサイ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。

今月の味めぐりは「松江市」です

私たちが住む松江市は、日本海に面し、汽水湖の宍道湖と中海、それを繋ぐ大橋川や国宝松江城を囲む堀川があり、豊かな水辺の景観に恵まれていることから「水の都」と呼ばれています。

宍道湖の幸の中でスズキ、モロゲエビ、ウナギ、アマサギ、シラウオ、コイ、シジミを「宍道湖七珍（しっちゃん）」と言います。それぞれの頭文字をとって「スモウアシコシ」と覚えましょう。

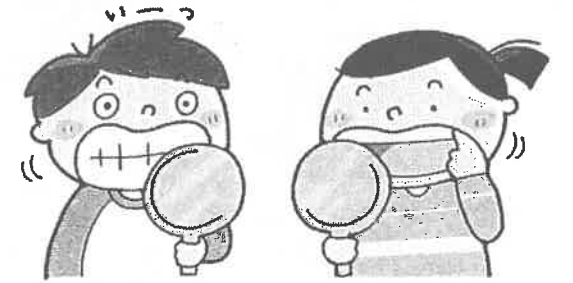
給食では、宍道湖でとれたしじみを使った「宍道湖のしじみ汁」とあごと呼ばれるとびうおのすり身を使用した「あご入り野焼きのあえ物」を取り入れました。



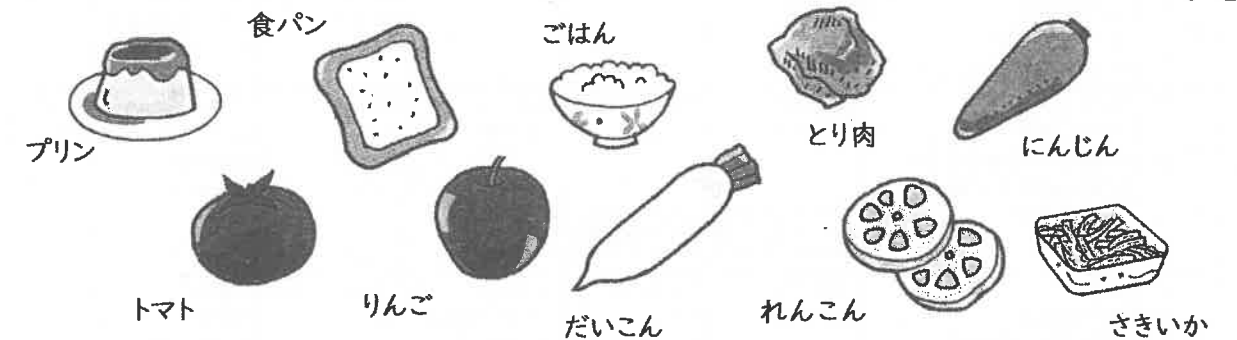
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？

この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



食品のかみごたえ度



かむ力は毎日の食事を通して身につけるものです。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

Let's cook!

タンドリーさば

【材料(5人分)】

- ・さば切身 5切れ(50g程度)
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 1g
- ・ヨーグルト 大さじ1と1/2
- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・レモン果汁 少々
- ・みりん 小さじ1
- ・サラダ油 適量

A

《作り方》

- ①さばの切身にAの調味料で下味をつける。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①のさばを焼く。

★オーブンやグリルで焼いてもOK!

★給食では「豆乳ヨーグルト」を使用しています。



魚が苦手な子どもたちでも食べられるように、タンドリーチキンをアレンジしましたよ♪