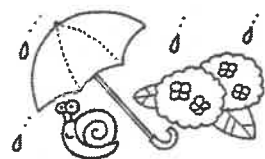


6 給食だより



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。



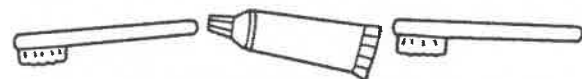
よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助 よく	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。



歯を強くする カルシウムが多い食品



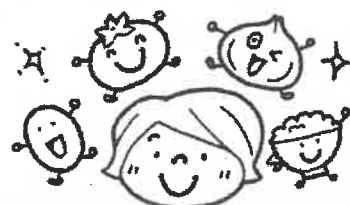
食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



6月は「しまね・ふるさと給食月間」です！

「しまね・ふるさと給食月間」とは、給食を通して、島根県の食べ物について考えようという活動です。今月の給食には、特に島根県の食べ物がたくさん登場します。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。



地場産物を食べよう！

八雲学校給食センターでは、「しまね・ふるさと給食月間」にあわせ、八雲町、松江市、島根県の産物を多く取り入れ、子どもたちがふるさとを大切に思う気持ちを育みたいと考えています。また、「美味しまね認証産品」に認証されている鶏卵を使用しています。今回も、たくさんの方にお世話になり、給食に地元の食材を取り入れることができました。自然の恵みや給食に携わった方々に感謝して、給食をいただきます。

私たちのふるさと島根県には、おいしい食べ物がたくさんあります。給食を通して、島根にはおいしい食べ物がたくさんあることを知ってほしいです。



島根県でとれたお米 宍道湖でとれたしじみ 雲南市木次町でとれた鶏卵



八雲町でとれた野菜



島根県で育てられた豚肉



おい「美味しまね認証産品」とは
おい「美味しまね認証」を取得した農場で生産された、県産農林水産物のことです。
おい美味しまね認証とは、食べ物の安全、環境や働く人を守るために、県産農林水産物の生産から出荷まで、島根県の定めるGAP（農業生産工程管理）基準に基づき生産されていることを認証する制度です。

給食レシピ

6月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

【ソフトめん肉みそソース】3～4人分

・ソフトめん	…3～4人分	・にら	…1/6 束
・豚ひき肉	…160g	・水	…320g
・蒸しひきわり大豆	…40g	・ごま油	…少々
(または、蒸し大豆を細かく刻んで代用)		・赤みそ	…小さじ4
・おろししょうが	…少々	・テンメンジャン	…小さじ2
・おろしにんにく	…少々	・こいくちしょうゆ	…小さじ1
・玉ねぎ	…1/2個	・顆粒中華だし	…少々
・にんじん	…1/3 本	・三温糖	…小さじ1
・ゆでたけのこ	…60g	・オイスターソース	…少々
・生しいたけ	…2枚	・料理酒	…小さじ1
		・かたくり粉	…小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、たけのこは細切り、生しいたけはうす切り、にらは1cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、たけのこを加えさらに炒める。
- ③ ②に水を加えて煮た後、ひきわり大豆、しいたけを入れて、火が通ったら調味料(★)を加え味をととのえる。
- ④ ③に、にらを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ ソフトめんにかけて食べる。

★ 南・北・西学校給食センター
おすすめ献立です！
★ 家で作る時は、ラーメンを作る時に使う「めん」をゆでたものにかけて食べてもおいしいですよ！