

6月給食だより

ジメジメと暑い季節がやってきました。暑さにともない、体調も崩しやすいこの季節、3食きちんと食べて体調管理に気をつけましょう。また、食べ物をおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。歯を守るためにできることを考えてみましょう。

6月はしまね・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。

今月は特に島根県や松江市で作られた食材や食品を多く取り入れました。宍道湖産のしじみを使った「しじみ汁」も登場しますよ。

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。

《 島根県産 》

さば・あじ・牛乳・たまごなど

《 松江市産 》

キャベツ・しいたけ・しじみなど



今月は、美味しまね認証製品のキャベツ、たまご、しいたけを使用する予定です。

美味しまね認証は、生産から出荷まで、県が独自に設けた基準で適切に管理された、島根県産の農林水産物を県が認証する制度です。

八雲町産

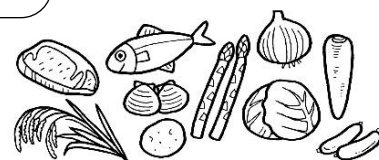
《 学校給食用野菜生産グループ 》

たまねぎ・きゅうり・ねぎ

グリーンピース・キャベツなど

《 平原農産加エグループ 》

平原みそ



歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったり



します。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食レシピ紹介

〈 くきわかめのしそあえ 〉

【材料】4人分

- ・キャベツ … 3～4枚(100g)
- ・もやし … 1/2袋(100g)
- ・にんじん … 1/6本(30g)
- ・乾燥くきわかめ … 2g
- ・しそごはんの素 … 小さじ1
- ・かつおぶし … 2袋(3g)
- ・いりごま … 大さじ1
- ・うすくちしょうゆ … 小さじ1/3

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。野菜はゆでて冷ます。乾燥くきわかめは、水で戻してさっとゆでて冷ます。
- ② ①の材料をしそごはんの素、かつおぶし、いりごま、うすくちしょうゆを入れてあえる。

乾燥のくきわかめを生のかきわかめ(20g)に変えてもいいですね。生の場合、ななめの薄切りにしてゆでてください。