



きゅうしょくだより 6月

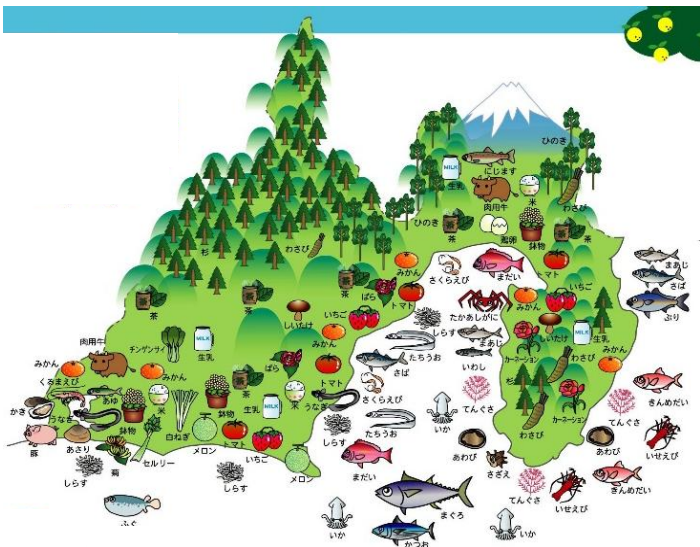


梅雨の季節になりました。晴れて暑くなったかと思えば、雨で肌寒くなったり、気温の差が大きいと、体調をくずしやすくなります。体調管理には十分気をつけましょう。また、湿気の多いこの季節は、食べ物がくさったり、かびたりしやすく、食中毒にも注意が必要です。外から帰ってきたときはもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



ふるさと給食週間

6月18日(月)～22日(金)



6月は食育月間です。この食育月間にあわせて、「ふるさと給食週間」を実施します。「ふるさと給食週間」は、地域を再発見するとともに、地元の食文化に親しむ機会です。

学校給食センターでは、静岡県内や御殿場市でとれる食べものを活かした献立を取り入れます。お楽しみに！

この機会に、みなさんに地元の特産品や、給食の食べものがどこから運ばれてくるのかを学び、食について関心をもってほしいと思います。

★ごてんばこしひかり・・・学校給食のごはんに使用しています。
今月は、人気のデザート「お米のムース」にも特別に使用します。

★みずかけな・・・今月はふりかけを使用します。

この他にも、鶏肉、豆腐、季節の野菜、みそ、しょうゆ、牛乳など御殿場市の食材もたくさん取り入れます。地元の味を楽しんでください！



学校給食食材の放射能測定について

学校給食で使用する食材の更なる安心・安全を図るために、平成24年5月より県で購入した機器を利用して、食材の放射能測定を行っています。今年度は6月より検査を行います。

測定は、1か月に1回、2品の食材の検査をする予定です。測定の結果によっては、食材の使用を中止し、献立の内容を一部変更させていただくなどの対応をさせていただきますので、予めご承知おきください。

測定の結果については、毎月の給食だよりでお知らせします。また、県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページの URL : <http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

上手に水分補給をしましょう

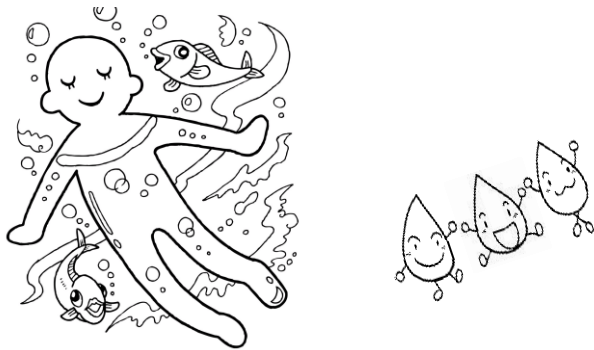
体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや0.2%程度の食塩水などがおすすめです。



6月4日から10日までは・・・

歯と口の健康週間 です！

かむことは、歯と歯ぐきの健康につながり、歯と歯ぐきが丈夫であることは、健康、長寿のための大切な条件の一つです。

今月の給食には、よくかんで食べてもらえるように、「かみかみメニュー」をいくつか取り入れています。よくかんで食べましょう。



かむことの効果

□肥満予防

よくかんでゆっくり食べると、適量で満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぎます。



□むし歯をふせぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

□脳を活発にして、記憶力アップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



5月に引き続き、平成29年度親子でつくる学校給食メニューコンクールからレシピを紹介します。静岡市立清水岡小学校白井爽一朗さん親子の優秀賞受賞の献立です。

ひとくちかつおの
ひまわり
翡翠きのこあん

作り方

材 料 4 人 分

- かつお・・・200g
- しめじ、まいたけ・・・各1/2パック
- チンゲンサイ・・・1株
- <下味>
- しょうゆ、みりん・・・各大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- しょうが・・・1/2かけ

1. かつおは一口大に切り、しょうゆ、みりん、酒、すりおろしたしょうがで15分、下味を付け、それに片栗粉と小麦粉を同量で合わせた衣をつけて油で揚げる。
 2. しめじとまいたけは小さくさき、切ったチンゲンサイのくきをごま油で炒め、しんなりしてきたら水と中華スープの素を入れ、しばらく煮る。
 3. しょうゆ、みりんを味を調え、チンゲンサイの葉を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけてきのこあんにする。
 4. お皿にかつおを並べ、あたたかいきのこあんをかけて完成。
- 季節に合わせて旬の食材に変えて作ることもできるメニューです。ぜひ作ってみてください。