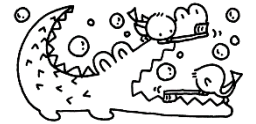




きゅうしょくだより 6月

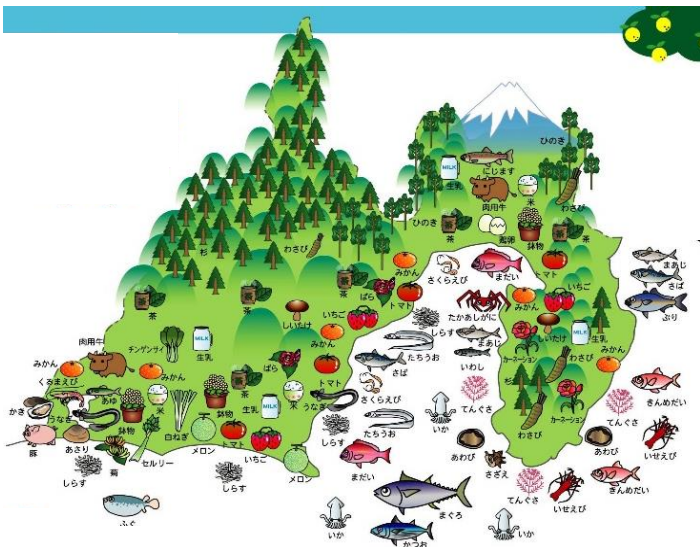


梅雨の季節になりました。この時期、日本の南の海に停滞する梅雨前線により長雨がもたらされます。同時に、梅の実が熟すことから「梅雨」と呼ばれるようになったといわれています。梅雨入りとともに、気温、湿度が上昇して、カビがはえたり、食品が傷みやすくなったりします。食中毒も発生しやすくなるので、十分気をつけるようにしましょう。



ふるさと給食週間

6月17日(月)~21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。

★ごてんばコシヒカリ・・・学校給食のごはんに使用しています。
人気のデザート「ごてんばこめこのムース」にも使用しています。

★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、豚肉、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>

6月4日から10日までは・・・

歯と口の健康週間

です!



けんこう は くち
健康な歯と口をつくる
しよくせい かつ
食生活のポイント

じ かん き
時間を決めて
た
食べる



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。

す きら
好き嫌いせずに
バランスよく食べる



ほね は
骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



もの
かたい物を
よくかんで食べる

め やす
目安は
ひとくち かい
一口30回!



た
食べたらしっかり
は
歯をみがく



～ かむことの効果～

- ★肥満予防・・・よくかんでゆっくり食べることで、適量で満腹感を得ることができるので、食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。
- ★むし歯を防ぐ・・・かむことで、むし歯菌の活性化をおさえるだ液がたくさんつくられます。
- ★消化・吸収をよくする・・・食べ物を細かくかみくだき、だ液とまぜあわせて飲みこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



しずまえ竜田の ぼんおろし添え

作り方

材 料 4 人 分

- しずまえの魚(かつお) 200g
- しその葉 4枚
- うめぼし 8g
- 片栗粉 大さじ1と1/3
- 揚げ油 適量
- だいこん 400g
- れんこん 40g
- にんじん 40g
- 細ねぎ 8g
- ぼん酢 大さじ1と1/3
- ごま油 小さじ2

1. 食べやすい大きさに切った魚に、刻んだしその葉とうめぼしを混ぜ、なじませる。
2. 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げるか、多めの油で揚げ焼きにする。
3. だいこんをすりおろし、水分を少し切る。
4. れんこん・にんじんを5mm程のみじん切りにする。
5. 4をごま油で炒め、3を加えて煮立たせ、小口切りにしたねぎと、ぼん酢を加える。
6. 揚げた魚と、5のおろしを器に盛り、できあがり。

ぼん酢とうめでさっぱりと、冷たくても温かくてもおいしくいただけます。



5月に引き続き、平成30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。静岡市立井宮小学校大村弥市さん親子の優秀賞受賞の献立です。