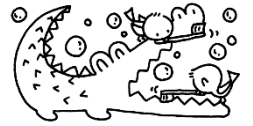


# きゅうしょくだより 6月



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、食品が傷みやすくなります。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15日(月)~19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。

①みそ  
ふるさと工場



②牛乳  
酪農家



③ゴテンバポーク  
蒲田ハム工場



富士山の茶とわさびの葉を食べて、先陣に育てられたジュシーでことうち味のあめ肉だよ！



お米・お水  
お水かけ菜



お米を収穫した後の田んぼで水かけ菜を採っています！

おそのし  
裾屋予市

④とり肉  
鶏農士農産



⑤リーフレタス  
スタッフ・ワン

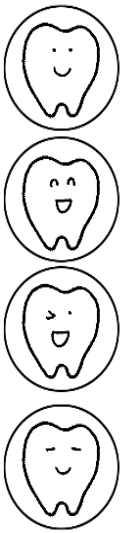


⑦しょうゆ  
天野しょうゆ



⑥ごてんば  
御殿場ハム  
石川商店





# 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、だ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。

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」をとりられています。

## 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

### かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★食事やおやつは決まった時間に食べる



### 茎わかめのきんぴら

< 材料 4人分 >

- 豚肉(千切り).....35g
- 塩蔵茎わかめ(千切り).....35g
- さつま揚げ(短冊切り).....50g
- ごぼう.....50g
- にんじん.....35g
- 炒め油.....適量
- しょうゆ.....小さじ1
- さとう.....小さじ2
- 酒.....小さじ1
- 一味唐辛子.....お好みで



「かみかみメニュー」よくかんで食べてね。

< 作り方 >

- ① 茎わかめは塩抜きする。
- ② ごぼう・にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉・酒を入れ炒める。
- ④ にんじん・ごぼう・茎わかめを入れ炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、さつま揚げを入れさらに炒める。
- ⑥ 調味料を入れ水分がなくなるまで炒める。
- ⑦ お好みで一味唐辛子を加えて完成!