



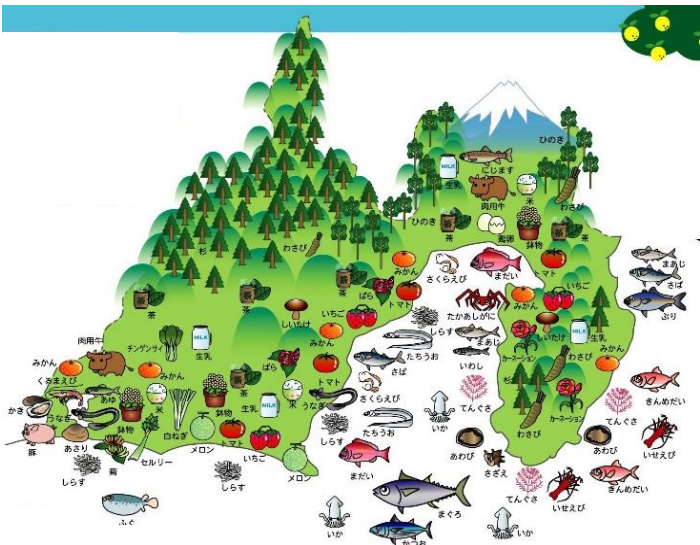
# きゅうしょくだより 6月



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19日(月)~23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っています。

★みずかけな・・・今月はふりかけに使用します。

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！



ふるさと給食週間では、御殿場市の社会福祉法人ステップ・ワンさんの水耕栽培ハウス「ゆめ農」で作られたリーフレタスを使用します。

このリーフレタスは、障害を抱えている方々が栽培と収穫を行っています。

富士山からの水を10度以上15度以下になるように水温を調整しながら、無農薬で栽培しているそうです。

加熱してもシャキシャキ感が残るリーフレタスを、味わいながらぜひ食べてみてください！



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  
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!

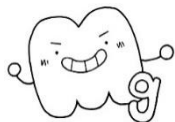


た  
食べたらしっかり  
歯をみがく



## ～ 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。



かみかみメニュー



この料理は、平成25年度に行われた、農業に携わる人と食に携わる人が集まって地域の食文化を考える会、「農と食の結の会」で、学校給食ならではの料理として考えたレシピです。

かみごたえのある食品を食べて、丈夫な歯にしましょう!

## かみかみポテト

材 料 4 人 分

さつまいも	120g
乾燥大豆	30g
でんぷん	4g
煮干し	12g
アーモンド	10g
揚げ油	適宜
枝豆	20g
【たれ】	
三温糖	10g
醤油	5.2g
牛乳	12g
塩	0.4g

## 作り方

- ① 大豆は十分に水に浸しておいてから、固めにゆでる。
- ② ゆであげた①にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ③ さつまいもを1.5センチほどの角切りにして素揚げする。
- ④ 煮干しとアーモンドもそれぞれ素揚げする。(乾煎りでもOK)
- ⑤ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ⑥ 小鍋にたれの材料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ②～⑤を⑥のたれとあえる。

\*アーモンドは焦げやすいので  
注意が必要です!