

6月 給食だより

須木学校給食センター



6月に入り梅雨の季節になりました。ジメジメと暑い日や肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがいなど身近な衛生に気をつけてすごしましょう。また、6月から9月にかけて食中毒が多発する時期です。防止には、

- ①菌をつけない（手洗いの励行、清潔な調理器具）
- ②菌を増やさない（新鮮な食材）
- ③菌を殺す（十分な加熱）

の3つの原則を守ることが必要です。



ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

食育という言葉は1898年（明治31年）に、石塚左玄という人が著書「通俗食物養成法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべては食によってつくられる」と述べたところからきています。左玄は100年以上前に「人の心身は食によってつくられる」と、「食」の重要性を唱えています。「食」について日常生活の中でいろいろと考えてみましょう。

献立メッセージ

- ・6月4日は虫歯予防デーにちなんで、かみかみサラダが出ます。
- ・6月18日は須木小5年生のリクエスト献立です。
- ・6月28日のMの国ソテーは食材が宮崎産のみのものでソテーしています。

ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう
一緒に食事の支度をしましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？ 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する

あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる

脳の働きをよくする

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる

消化を助け、栄養を吸収しやすくする

こんな食材で、ガミガミ運動！

すもめ、いり豆、せんべい、昆布、ナッツ類、フランスパン

食後の歯みがきも忘れずに！

ナムル

今や日本ではおなじみの韓国料理・ナムルは、おいしいだけではなく栄養的にもとても優れた料理です。ナムルは食用の葉、草、根など、それらで作った料理のすべてを言います。もとは朝鮮王朝時代、戦争や飢饉で食料が不足した時に、山野に生えている植物を利用することに始まりました。自生している食用となる800種類ほどの植物を使った調理法は現代の栄養学的にも、とても効果があります。ナムルは材料に合わせ、塩もみ、ゆでる、炒める、蒸すなどの下ごしらえが欠かせず、包丁を使うと風味が落ちるのでほとんど手で行います。またいろいろな調味料を使い、良くあえなければならぬことから、「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざがあるほどです。調味料にはねぎ、にんにく、ごま油、塩、しょうゆなどを使い、それぞれの素材が持つ香りを失わないように仕上げなければならぬので、手間のかかる繊細な料理です。

野菜の栄養たっぷり

いろいろなナムルをのせ、コチュジャンを混ぜるピビンバはよくかき混ぜるのがおいしい食べ方。

給食のナムルは...

- ・ほうれん草
- ・もやし
- ・いんげん
- ・ごま油
- ・うすくし
- ・こいも
- ・さとう
- ・いりごま

を使っています。一度茹でるのでお弁当にも最適です。

3日に登場します!!

