

給食だより 6月



伊万里市学校給食センター
中学校用

早いもので、もう6月に入りました。みなさん新しい学年や環境にもすっかり慣れてきたころではないでしょうか。梅雨入りも間近で、梅の木には梅の実がなっていました。梅雨に入るとすっきりしない天気が続き、食欲が落ちてしまうこともあると思いますが、しっかりと食事をとって、元気に過ごしましょう。



6月は食育月間です！

平成 17（2005）年に食育基本法が制定されました。毎月 19 日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。毎日何気なく食事をしていますが、食事は私たちが生きる上で欠かせることのできない大切なことです。6月は食育月間ということで、毎日の食事について振り返ってみましょう。

食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

みんなで食育を進めよう！

「第4次食育推進計画」を知っていますか？昨年度発表され、令和3年度から令和7年度までの5年間の食育についての計画です。国民の健康的な食生活を実現するため、最近よく耳にするSDGs（持続可能な開発目標）の視点も取り入れて計画が考えられています。詳しい内容については、農林水産省のホームページからリーフレットなどを見ることができます。

6月4日から6月10日は…

歯と口の健康週間です！



みなさんはよくかんで食事をしていますか？丈夫な歯をつくるためには、よくかむことも大切です。

★かみごたえのある食べ物を取り入れて、かむ回数を増やしましょう！

今月の給食では、よくかむ献立として、「カリカリアーモンドサラダ」や「アーモンド和え」「きんぴらごぼう」「茎わかめのきんぴら」「ごぼうサラダ」「切干大根のサラダ」などが登場します。よくかんで食べましょう。

かみごたえのある食べ物

<p>野菜(大きめにカット)</p> <p>きゅうり、ごぼう、 空心菜、にんじん</p>	<p>乾燥物を使う</p> <p>乾燥大豆、かんぴょう こんぶ、煮干し、するめ</p>	<p>シーフード</p> <p>いか、たこ、 貝類、あじの開き</p>
--	---	---

★現代人は咀嚼回数が少なくなっている！？

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは、多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼回数が少なくて済むように、やわらかいもので食事をするようになったからと考えられます。一口30回以上かむことが提唱されていますが、みなさんは食べる時にかむ回数を数えたことがありますか？

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

あごの形も違いますね！
よくかむことで、あごが発達して歯並びがよくなり、虫歯にもなりにくくなります。

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

6月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

ひじきの炒め煮		(野菜メニュー)
分量(4名分)		作り方
干しひじき	5g	①干しひじきと干しいたけは水で戻し、水気を切っておく。
ゆで大豆	10g	ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、
豚ひき肉	20g	干しいたけはせん切り、
ごぼう	30g	いんげんは斜め切りしておく。
にんじん	15g	②鍋に油をひき、豚ひき肉、にんじん、ごぼう、椎茸、ひじき、ゆで大豆の順に炒める。
干しいたけ	1g	③水を加え、煮る。
さやいんげん	1本	④沸騰したら、調味料を加え煮詰める。
調味料	砂糖 小さじ1	⑤塩ゆでしておいたいんげんを加える。
	しょうゆ 小さじ1	
	酒 小さじ1/3	
	みりん 小さじ1/3	
油	適量	
調理のポイント	<p>・ごはんにかけて、ひじきごはんにしてもおいしく食べられます。水のかわりに、干しいたけの戻し汁やだし汁を使うと、うま味が増します。また、豚ひき肉のかわりに、天ぷらでも美味しいです。</p>	

高野豆腐のうま煮		(野菜メニュー)
分量(4名分)		作り方
鶏肉	40g	①干しいたけは水で戻し水気を切っておく。
高野豆腐	30g	②里芋、ごぼう、にんじん、たけのこは乱切りにする。こんにゃくは角切り、干しいたけは4つ切り、いんげんは沸騰した湯でゆでて斜め切りにする。高野豆腐はもどす。
里芋	200g	③かつおぶしでだしをとる。
ごぼう	100g	④鶏肉、ごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけ、こんにゃくを炒める。
にんじん	70g	⑤一口サイズに切った高野豆腐とだし汁を入れ煮込む。
ゆでたけのこ	40g	⑥調味料で味付けし、いんげんを入れて仕上げる。
干しいたけ	4g	
こんにゃく	100g	
いんげん	60g	
調味料	砂糖 大さじ1	
	酒 少々	
	みりん 少々	
	濃口しょうゆ 大・小さじ各1	
かつおぶし(だし用)	適量	
油	適量	
おすすめのポイント	<p>・鶏肉、高野豆腐、野菜がバランスよく入っています。</p>	