

* 給食だより *

平成30年6月
佐世保市立赤崎小学校

雨の多い季節になりました。梅雨の時期は気温や湿度が高くなるので食欲がおちたり体調を崩したりしがちです。日ごろの体調管理に気をつけ、この時期を乗り切りましょう。

6月の献立紹介「枝豆チャンプルー」 【材料 4人分】

豚肉…50g
キャベツ…180g
にんじん…50g
枝豆…(豆だけで)50g
油…適量
こい口しょうゆ…8g(小さじ1強)
砂糖…5g(小さじ2弱)
酒…5g(小さじ1)
食塩…少々
こしょう…少々
かつおぶし…お好みで

6月22日の
献立です。



【作り方】

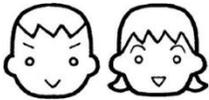
1. 豚肉・キャベツは一口大、人参は短冊切りにする。枝豆はゆでてさやから豆を出しておく。
2. 油を熱し、豚肉・にんじん・キャベツ・ゆでた枝豆の順に入れて、炒める。
3. 調味料で味をととのえ、盛りつける。
4. 最後にお好みでかつおぶしをかける。

「チャンプルー」は沖縄の代表的な家庭料理です。いろいろな野菜や豆腐を使った油炒めのことをチャンプルーといいます。もともとは「ごちゃまぜ」という意味もあるそうです。

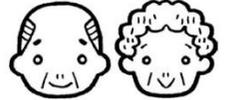
ゴーヤや豆腐を使ったものが一般的ですが、今回は枝豆が主役のサツと炒めるだけの簡単なチャンプルーです。枝豆は冷凍のものでもおいしくできますよ。

給食では副菜として登場しますが、量を増やせばメインにもなります。ぜひおうちでも作ってみませんか。

6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

◆歯を守るにはどんなことに気をつけるといいの？

- ① 甘いものをだらだら ② よくかんで食べる。 ③ 食事の後はしっかり歯みがきする。



◆よくかむ習慣をつけるには？

- ① かみごたえのある食品を取り入れる



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど…

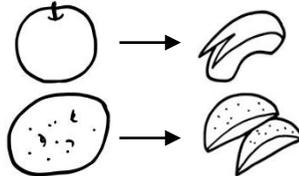
かむ回数は、食べ物によってかわります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

- ② 素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

- ③ 皮つきのまま使う



皮つきは噛みごたえアップ



地元でとれる食べ物を味わってみよう!

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。19日が食育の日であることから、19日を含む一週間は学校給食における地場産物使用推進週間に指定されています(地場産物とは地域でとれる食べ物のことです)。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取組が行われています。ご家庭でも、食事の中に地元の食べ物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

◆14日に登場!

佐世保市の特産品 柚木メロン

今月の14日の給食に登場するメロンは佐世保市柚木地区でつくられるものです。アムスメロンという種類のメロンです。毎年、年に一度、この時期に佐世保市全ての小学校で特産物のメロンが登場します。地元の味を味わってみましょう。

