

# 6月給食たより

ひたちなか市立大島中学校

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。また、食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒にならないためにも、日頃の生活を整えて免疫機能を維持するようにしましょう。

## よくかんで、味わって食べよう! 6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

**おすすめ! かみかみおやつ**

ナッツ類      ドライフルーツ      堅焼きせんべい      野菜スティック      小魚      するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

はちまるにいまる  
「8020運動」を  
知っていますか?

「8020（はちまるにいまる）運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があると、満足した食生活ができるとされており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められこの運動が始まりました。「8020運動」の他にも、64歳で24本以上自分の歯を保とうということと呼びかけた「6424（ろくよんにいよん）運動」があります。歯みがきを丁寧にすることや食事のときによくかんでだ液を出すことなどが、歯を守ることに繋がります。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

★6月の給食にかみごたえのある料理を取り入れています★

- ・いかの天ぷら <7 (火) >
  - ・ししゃもフライ<9 (木) >
  - ・ちりめんあえ<10 (金) >
  - ・いわしの南蛮漬け<15 (水) >
  - ・豚ごぼうとたまごのそぼろ<21(火) >
  - ・切り干し大根の炒め煮<22 (水) >
  - ・カミカミ枝豆サラダ<27 (月) >  
(粗挽きの炒り大豆を使用) など
- 

### 6月は「食育月間」です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎を送れるようになることがとても重要です。さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけられるよう、ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみてください。

#### 家庭で取り組みたい食育

- ★家族で食卓を囲む
- ★子どもと一緒に食事の支度をする
- ★朝ごはんを食べる習慣をつける
- ★行事食や郷土料理を取り入れる
- ★家庭菜園など農業を体験する機会をつくる
- ★さまざまな味を経験させる
- ★減塩を心がける など



### 牛乳の味が 変わるのなぜ?



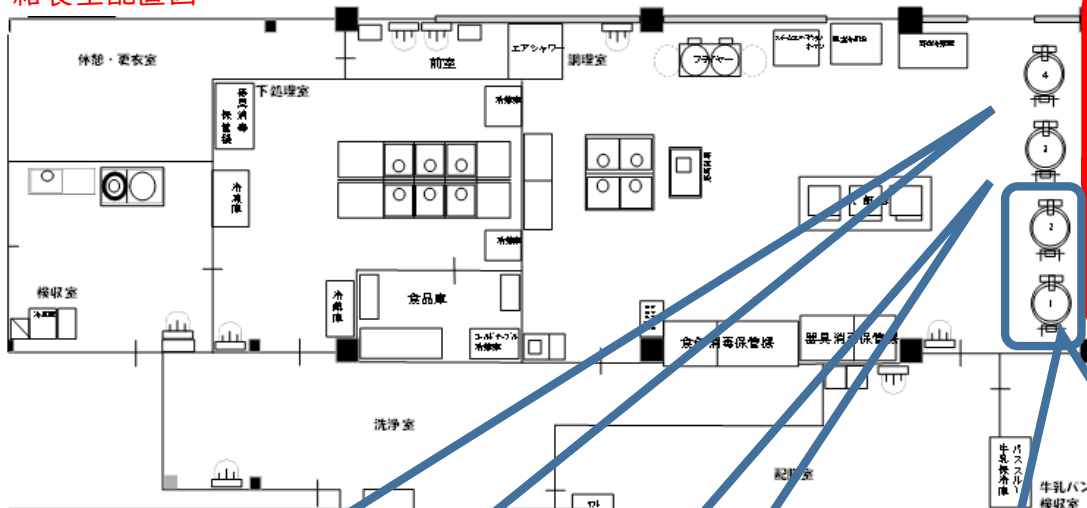
牛乳の味は、季節や飲み方によって変化します。牛の主食は草ですが、春や夏は青草、冬は干し草やサイレージ（牧草を発酵させたもの）というように、季節によって食べる草が異なります。草が変わると、牛が摂取する栄養分も変わり、それに伴い牛乳の味にも変化が生じます。

また、牛乳は温めると香りが強くなる、食べ合わせにより牛乳の味が変わったように感じるなどの特徴があります。

いつも何気なく飲んでいる牛乳ですが、さまざまな要因で味が変化する食品なのです。

## 給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。今月は【回転釜】です。

### 給食室配置図



ハンドルを回すと釜が傾くので【回転釜】と言います。  
大島中には、材質や大きさの違う釜が4基設置されています。



### ステンレス釜 (1基)

ステンレス製の釜です。主にサラダを和えるのに使います。  
ステンレスは、表面が滑らかなので消毒がしやすく、野菜が変色しにくいので、きれいな色に仕上がります。



### 主に汁物・煮物（大食缶）用の釜（2基）

鋳物製の釜です。熱の通りがよく、煮物もおいしく作れます。鉄製なので鉄分の補給にも良いです。ただ、すぐに錆びてしまうので、毎日ていねいに手入れをしています。  
1釜当たり最大で80リットル作ることができます。  
例えば大島中では、スープの時は1釜で60リットル（約250人分）作っています。



### 大きいサイズの釜 (1基)

鋳物製の大きな釜です。1釜当たり最大で140リットル作ることが出来ます。  
ピビンバやそばろ、副菜の炒め煮など500人分を一度に作ります。



## 作ってみませんか ~今月の献立から~ 「豚ごぼうと卵のそばろ」 6/21(火)

### 材料 <4人分>

豚ひき肉 200g  
油 小さじ1.5  
水煮大豆（ひきわり）100g  
ごぼう 30g（10cm くらい）  
しょうが 1かけ

調味料  
三温糖 大さじ1強  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1

炒り卵 卵2個分

### 作り方

- ①ごぼうはいちょう切り、しょうがをみじん切りにする。
- ②油にしょうがを入れ、香りが出てきたら豚ひき肉を炒め、色が変わったらごぼうを加えさらに炒める。
- ③細かく切った大豆を加える。
- ④調味料を加え、煮含める。
- ⑤炒り卵を作っておく。
- ⑥④に炒り卵を入れ混ぜる。

お弁当にもピッタリ！  
新ごぼうの香りが食欲をそそる「肉そばろ」です。  
作り置きして、朝ご飯のお供にもおすすめです。  
ソーメンなどの麺にのせてもおいしいですよ。

