

給食だより

2022

6月

三島市教育研究会
三島市立南小学校



地産地消

給食では、地元でとれた食材を地元で消費すること（地産地消）で、地元の自然や食文化等についての理解を深めることを目的に、「ふるさと給食」「ふるさと給食週間」を設定しています。

6月は、三島産の「じゃがいも」「こまつな」「葉ねぎ」「玉ねぎ」などを取り入れた献立を提供します。

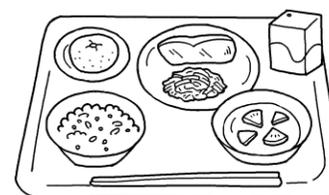
家の人と読んでください

6月の栄養目標 『健康な骨と歯を作ろう』

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



おいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。毎日の食事のときによくかむことは、だ液がよく出て、歯と口の健康を守ることにつながります。

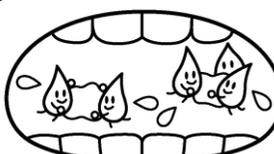


地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみましよう

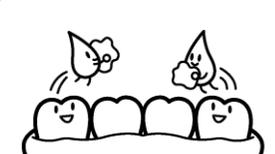
《よくかむとたくさん出る だ液の効果》



細菌など有害なものが食べ物に含まれる場合に、だ液の働きでこれらを減らしてくれます。



よくかむとだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。



口の中に残った食べかすを落とし、酸性に傾いた状態を元に戻したりする働きがあります。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。これらの食品を日々の食事に取り入れ、よくかんで食べましょう。



..... 献立紹介 ジャガイものそぼろ煮

〈材料 4人分〉

- じゃがいも 300g
- 揚げ油
- だし汁 1/2カップ
- しょうが 1片
- 豚ひき肉 60g
- 玉ねぎ 80g
- にんじん 20g
- グリルピース 20g

〈作り方〉

- ① ジャガイモは、厚いちょう切りにし、素揚げする。
- ② だし汁に、しょうが、ひき肉を入れ、火をかけほぐす。玉ねぎ、にんじんを加える。
- ③ 調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 下ゆでしたグリーンピース、揚げたじゃがいもを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- さとう 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 大さじ1

