

# 給食だより

2014  
6月

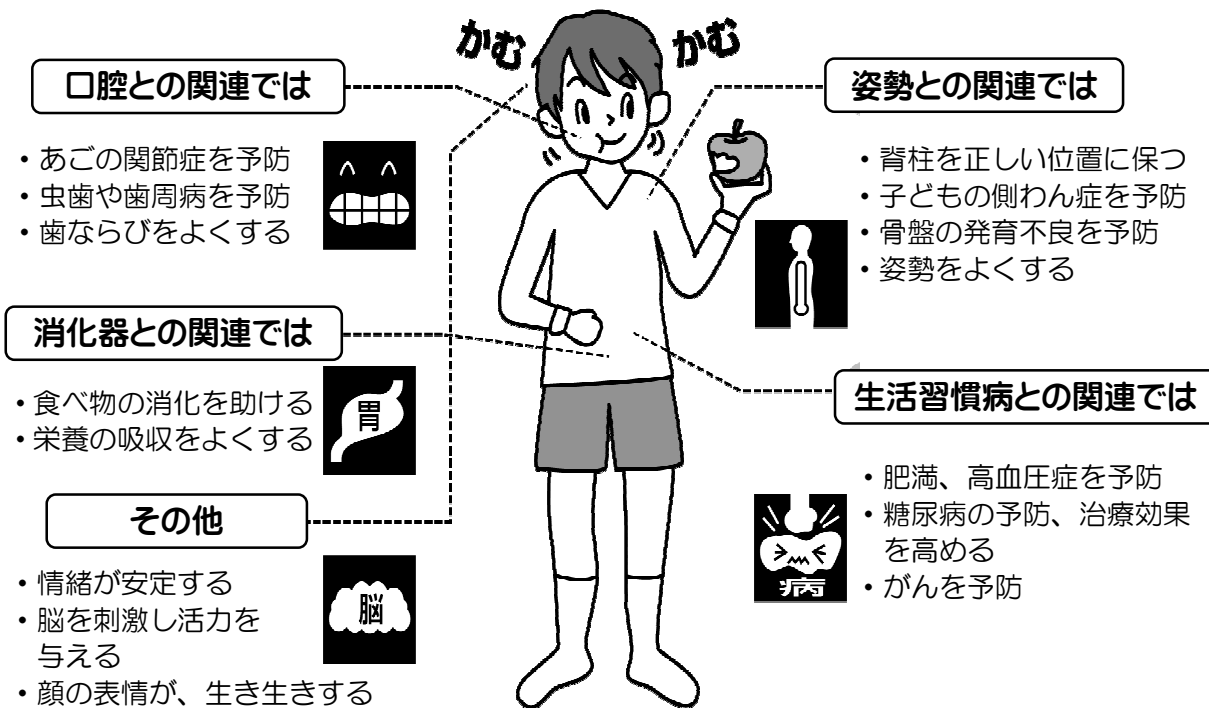
三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください 6月の栄養目標 健康な骨と歯をつくろう

## 大切な歯を守るために 心がけよう食生活



6月4日から『**歯と口の健康週間**』がはじまります。かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月は『よくかんで食べる』、その効果についてお知らせします。



かむ習慣をつけましょう

よくかむ子どもは知能指数が高いという調査結果もあります

コツ1

かみごたえのある食品・料理を食卓にのせましょう



一口30回を目標にごぼう・大根・にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚、いかやたこなどかめばかむほど味が出る食品を利用しましょう。

コツ2

食事の時間をゆっくりとりましょう



忙しさのあまり「早くたべなさい」といいたくなる気持ちを抑えて、会話を楽しみながら時間をかけて食事をしましょう。心も豊かになります。

## ふるさと給食週間

6月16日～20日は「ふるさと給食週間」です。「ふるさと給食週間」とは、地元でとれた食材を地元で消費すること（地産地消）で、三島の自然や食文化等についての理解を深めることなどが目的です。6月の給食では、三島産の“じゃがいも”“こまつな”“葉ねぎ”などを取り入れた献立を提供します。7月の献立では、じゃがいもや隣町の函南町平井地区のすいかを取り入れる予定です。

### 献立紹介

### いかの中華炒め

<材料 4人分>

紫いか	250g	根深ねぎ	20g
清酒	小さじ1	水	大さじ2.5
塩	少々	砂糖	小さじ1/2
片栗粉	20g	しょうゆ	小さじ4
揚げ油	適量	清酒	大さじ1
ごま油	小さじ1/2	白みそ	小さじ1
古根	ひとかけ	中華スープだし	0.4g
たけのこ	80g	グリーンアスパラガス	40g

<作り方>

- ① 下味をつけたいかに、片栗粉をつけて揚げる。
- ② ごま油で古根、たけのこ、根深ねぎを炒め、みそ以外の調味料を入れて煮る。
- ③ みそを入れて、味を調える。
- ④ ゆでたアスパラと揚げたいかを加える。

