



# 6月食育だより



田迎小学校 給食室 文責：松本

## 2年生がグリンピースのさやむきをしました

5月8日の給食は、2年生のみなさんがさやむきしてくれた旬のグリンピースを使って「ピースそばろどん」を作りました。色や大きさ、つぶの数などを実際に見て触って体験しました。自分たちでさやむきをしたグリンピースはいつもの給食とはひと味違う味わいだった様子で、グリンピースがたくさん入っていてうれしい！おいしい！という声が聞かれました。



## 今月のテーマ 歯を丈夫にする食事をしよう

食べものをよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。よくかむことを意識して食べましょう。



ひとくちあたり  
20回かんで  
食べてみよう！



6/3(火)は1年生が  
むいたとうもろこしを  
給食で使う予定です♪

## よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

## だらだらと食べないようにしよう

食事をする時、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の動きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けられないように、時間を決めてとりましょう。



## 6月4日(火)は、まるごとくまもありがとうの日です！

私たちが暮らしている熊本市は清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれており、米、野菜、くだもの、畜産などの農業が盛んです。6月5日(木)の給食は「まるごとくまもありがとうの日」です。すべての食材が熊本市・熊本県でとれたものを使っています。熊本の農水産物を知り、感謝しながら味わって食べてください。



### ～熊本市でとれる農産物の紹介～

#### 玉ねぎ



6月～9月は熊本市小島地区でとれたものを使っています。海岸沿いの畑で育つ玉ねぎは、潮風にあたって甘くなります。収穫作業は手作業で行うため、朝早くから夕方まで行います。

#### チンゲン菜



熊本市北部地区で作られています。食べる子どもたちのことを考え、土には堆肥を混ぜ、種を植えています。チンゲン菜がおいしく育つよう、生育途中に間引きし、収穫作業はひとつずつ手作業で行うそうです。

#### きゅうり



熊本市土原地区で作られています。9～12月、1～4月の2回苗を植え、栽培・収穫をします。苗を植えてから、約1か月で収穫ができ、1株のきゅうりの苗から約100本のきゅうりが収穫できます。ビニールハウス内はきゅうりがよく育つための温度25℃になるよう、温度調整をして育てられています。

#### じゃがいも



熊本市天明地区で作られています。1月から種芋を植え、5月の終わりがごろから収穫します。いっさい農薬を使わずに育てられ、収穫作業は手作業で行うそうです。



## 6月の給食おすすめレシピ



### じゃがいものじゃこあえ



<b>&lt;材料&gt;</b>		<b>4人分</b>		
しらすぼし	32g	A	酢	大さじ2
にんにく	1/2 かけ		うす口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	少々		サラダ油	小さじ4
じゃがいも	600g		さとう	小さじ4
きゅうり	200g		塩	少々
			こしょう	少々

### <作り方>

- ① じゃがいもは千切りにし、沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩もみをして軽くしぼっておく。
- ③ フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくとしらすぼしを加え炒めたら、皿に移し冷ましておく。
- ④ よく混ぜ合わせたAと①②③を一緒にあえて、味をととのえて仕上げる。

新じゃがは、皮が薄くみずみずしい食感です。

