

# 食育だより

平成26年6月号  
光が丘第一中学校

みなさんはよくかんで、食事をしていることがありますか？よくかんで食事をすることばかりだと思います。その理由は…

6月4日から10日は  
歯の衛生週間です。

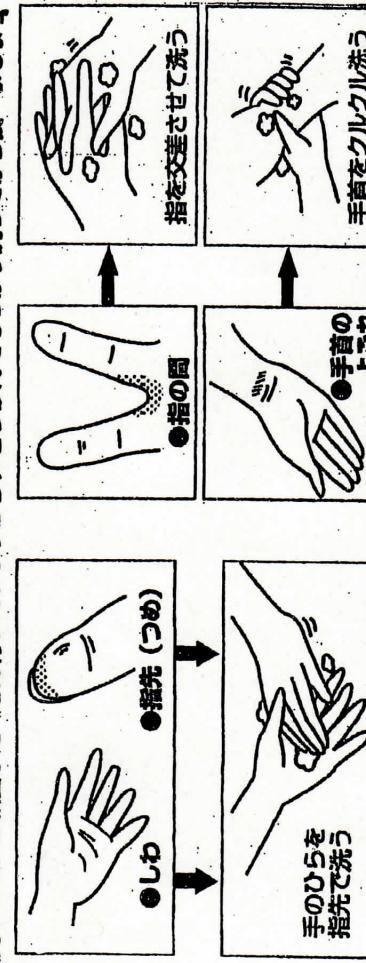
梅雨入りの季節になりました。

例年、日本の南方沖に梅雨前線と呼ばれる停滞前線が、一定期間存在しています。この前線によつて長雨が続きます。この時期は、気温や湿度が上昇すると、カビ等が生えたり食中毒を起こす細菌も増えやすくなります。うがい、手洗いなど身近な衛生や食生活に気をつけましょう。6月上旬に運動会があります。しっかり食事をして練習に臨み本番にベストを尽くしましょう。

## 給食の前にば。



「手を洗う」といつたら、手のひらだけを、水だけではなくつまんだりして食べることができます。指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、せっけんでしっかりと洗ってから食べましょう。



### ★よく注意して洗つてください

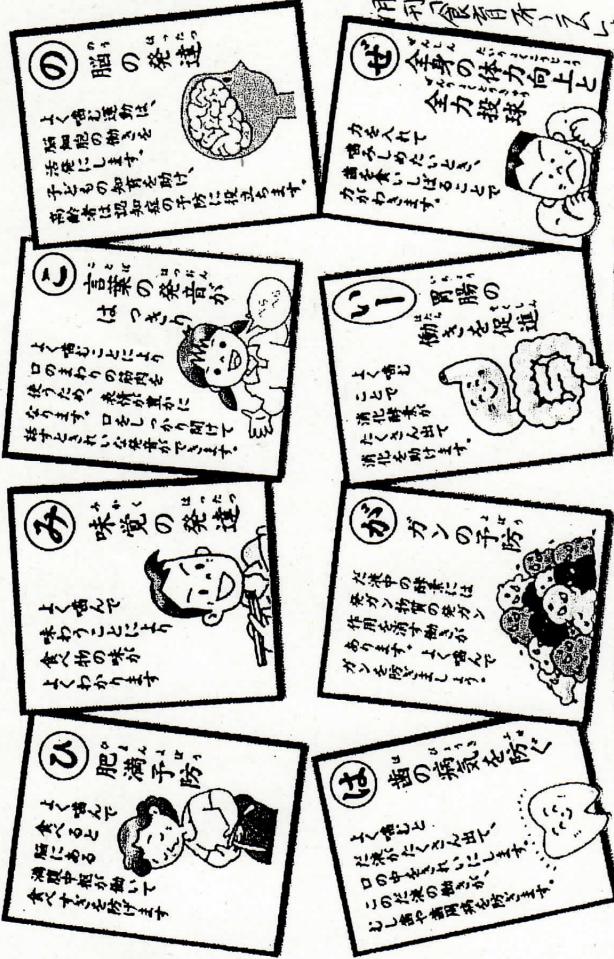


食べる大切な大切な食文化は世界中から称賛され、昨年、和食が無形文化遺産に登録されました。日本の食文化は見直し、伝統の食を未来に伝えましょう。6月12日に南アメリカのブラジルでサッカーの祭典、ワールドカップブラジル大会が始まります。興味のある人はブラジルの国のことや食事について調べてみましょう。

梅雨入りの季節になりました。

この前線によつて長雨が続きます。この時期は、気温や湿度が上昇すると、カビ等が生えたり食中毒を起こす細菌も増えやすくなります。うがい、手洗いなど身近な衛生や食生活に気をつけましょう。6月上旬に運動会があります。しっかり食事をして練習に臨み本番にベストを尽くしましょう。

## 嘔むことの効用



よくかんで食べるこことの大切さを理解し、毎日の食事でよくかむことを心がけましょう。

今月の献立から  
6月4日(水)から6月10日(火)までは「歯の衛生週間」です。そこで給食では6月4日(水)から6月6日(金)まで歯や骨の健康に欠かせないカルシウムの摂取にポイントをあてた食材やメニューを取り入れました。

4日(水)チーズとハムのトースト・厚切り食パンにチーズとハム、をパンにのせてオープンで焼きます。チーズはカルシウムを多く含む食品です。  
5日(木)四川豆腐・カミカミサラダ・カルシウムを多く含む、豆腐を使い四川豆腐を作ります。カミカミサラダは千切り野菜に干したいかを入れて作ります。カルシウム摂取とかみごたえのある献立です。

6日(金)しいやものみりん焼き・五目煮浸し・素干しのししゃもにお酒、みりん、しょうゆに漬けてオーブンで焼きます。五目煮浸しは凍り豆腐を使い、野菜と一緒に煮浸しにします。  
11日(水)いわしの梅煮・豚の上では入梅です。いわしを丸ごと昆布や梅干しと煮ます。  
25日(水)信田煮・トビウオのすり身団子汁・信田煮は福井用の油揚げにいわしを丸ごと昆布や梅干しと煮ます。トビウオのすり身団子汁は東京都八丈島産のトビウオのすり身を使ってお団子を作り、いろいろな野菜も取り入れて団子汁を作ります。

27日(金)かつおの揚げ煮・今が旬のかつおを油で揚げて味をつけます。  
30日(月)白玉羹・3年生は5月に修学旅行で京都にいきましたが、京都では、6月30日の1年のちょうど折り返しにあたるこの日に半年の「夏越祓」(なごしのはらい)を行ない「水無月」(陰暦6月の異称)というお菓子(いろいろに小豆をのせたお菓子)を食べるそうです。給食でも小豆と白玉団子で白玉羹を作ります。