



6月「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。よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにしてくれる「カルシウムたっぷりメニュー」を紹介します！

【4日（木）】

イカのかりん揚げ・にらとわかめの和え物

イカはかみごたえのある食材です。たくさんかんで、イカが口の中で小さくなってから飲み込むようにしましょう。わかめはカルシウムを多く含んでいます。



【5日（金）】

こぎつねごはん・ひじきの香味炒め

こぎつねごはんにはカルシウムを多く含むちりめんじゃこ、油揚げが入っています。ひじきのような海そうも、カルシウムを多く含みます。

6月はトビウオの季節！

トビウオが飛ぶのは、驚いたり、敵から逃れようとしたときだそうです。時速70 kmほどで水面下を泳ぎ、尾ビレなどで水面を激しく叩きつけて空中へ飛び出し、胸ビレと腹ビレでバランスをとりながらグライダーのように飛びます。普通は100～200 mくらい飛びますが、最高では500 mも飛んだものもあるそうです。西日本の日本海側の地域では、トビウオは「アゴ」とも呼ばれ、昔からたくさん食べられています。このトビウオには、良質なタンパク質やミネラル、そしてビタミンB群もたっぷり含まれていて、成長期のみなさんにぜひ食べてほしい魚です。今月は、エスカベージュとたたき汁でいただきます。来月も登場しますよ♪



毎月19日は「たんご・食の日」

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月は18日に実施します。

- *特別栽培米ごはん
- *トビウオのエスカベージュ
- *ゆかり粉ふきいも
- *キャベツのスープ
- *牛乳

今月の京丹後市産の食材は、特別栽培米、トビウオ、たまねぎ、きゅうり、トマト、じゃがいも、牛乳の予定です。

【8日（月）】

麦ごはん、ササミのチリソース

麦ごはんは少しかためのごはんです。麦自体もぷちぷちとした歯ごたえを感じることができます。

ササミは脂肪が少なく硬めなので、かみごたえのある食材です。

【9日（火）】

小アジのから揚げ・ごぼうのみそ汁



小アジやごぼうは、かみごたえがあります。旬の小アジは味も良く、骨ごと食べるとカルシウムがたくさん摂取できるので、できる人はよくかんで骨ごと食べてみましょう。みそ汁にはもやしも入っているので、さらにシャキシャキ感が楽しめます。

【10日（水）】

高野でマーボー、切干大根のサラダ、チーズ蒸しパン

高野豆腐や切干大根はかみごたえのある食材です。また、高野豆腐とチーズには、カルシウムが多く含まれます。



世界の料理

25日（木） カナダ



5の付く日は海外の料理を「世界の料理」として紹介します。今月の国はカナダです。

カナダでは白身魚の料理がよく食べられています。またカナダではオーロラが観測できることで有名です。それにちなんで白身魚にオーロラソースをつけます。給食ではマヨネーズとケチャップを混ぜますが、ソースのピンク色が朝焼けの空の色に似ていることから、朝焼けを意味する「オーロラ」という言葉が名前に付きました。ピースープはカナダの家庭料理で、スピリットピーという乾燥えんどう豆を使ったスープです。給食ではグリーンピースをすりつぶしてスープに入れます。



夏越の祓

30日（火）

ちょうど1年の半分が過ぎた6月30日に、京都市内では「夏越の祓」という行事が行われます。これは、半年間の厄払いをして残り半年間の無病息災を願う行事で、この日には「水無月」と呼ばれる和菓子を食べます。昔は氷を口に含み、暑気を払って夏を無事に乗り切れるようにお祝いする行事「氷の節句」が行われていたことにちなんで、氷をイメージした三角形のういろうに、邪気を払う赤色の小豆をのせた和菓子、「水無月」が作られるようになりました。給食でも、カップに入れて作る「水無月風ういろう」を出します♪

