

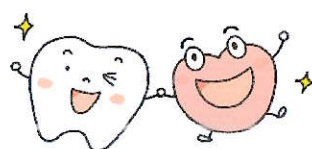
給食だより 6月

久御山町
学校給食
研究会

食べて じょうぶな歯に!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

生涯にわたって自分の口からおいしく食事をとるためには、
歯と口の健康を守ることが大切です。



よくかんで食べると...『ひみこのはがいーぜ』?!

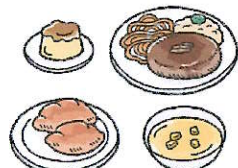


食事によって かむ回数がちがう?!

かむ回数は...



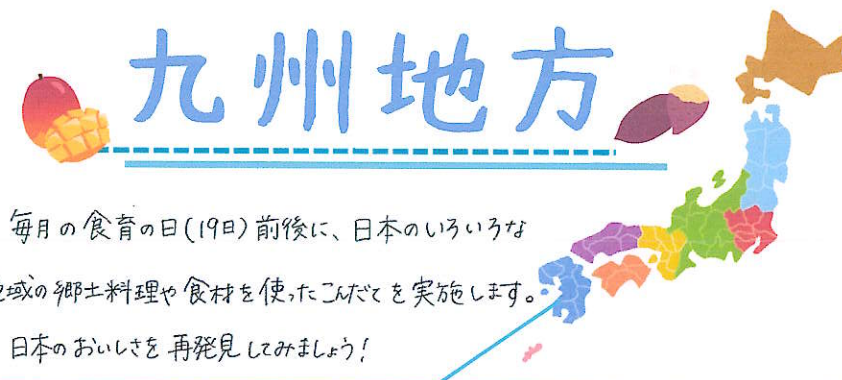
1420回



620回

かみごたえのある根菜や豆類が使われている
食事は、かむ回数が増えます。一方、やわらかい
食べものや加工されたものが多い食事は、かむ
回数が減ってしまいます。

具材を大きく切る、飲み物や汁物で流し
込まないなど、よくかんで食べることを意識しましょう。



毎月の食育の日(19日)前後に、日本のいろいろな
地域の郷土料理や食材を使ったこねだてを実施します。

日本のおいしさを再発見してみましょう!

九州地方ってどんなところ?

日本の南方にある九州地方(沖縄県を除く)は、7つの県からなります。中でも、長崎県は、日本の鎖国(外国と貿易や交流をしないこと)をしていた江戸時代に、外国との貿易が唯一許されていた場所です。そのため九州地方では、中国やポルトガルなどの影響を受け、特色ある郷土料理が発展しました。

どんな郷土料理があるの?



どんな料理かな?調べてみよう!

鶏天

大分県は、鶏肉の年間消費量全国1位。
鶏天は、大分県にあるレストランで、骨付きのから
あげを食べやすいように天ぷらにアレンジした
のがはじまりです。鶏肉が高価な食材だ
た時代でも、みんなが味わうことができた。

23日(月)

ちゃんぽん

長崎県で生まれた、野菜が
たっぷり食べられる郷土料理。
「簡単なごちん」という意味が
あります。



27日(金)

鶏飯

昔、鹿児島県で役人をもてなすため
貴重な鶏を使って考えられた料理です。
鶏の身はもちろん、うま味たっぷりのだし
までおいしくいただきます。

のっぺい汁

のっぺい汁は、佐賀県の家庭に伝わる
汁物です。「の、ぺい」とは、とろみのついた
汁のことです。そのとろみとたくさん入った根菜
が特徴です。家庭の日常的な食事の
ひとつとして食べられています。

30日(月)

タイプーエン

中国の行事食がもとになった
熊本県の郷土料理です。フカヒレ
の代わりに、春雨を使ってアレンジ
されています。