



# きゅうしょくだより

平成 30 年 6 月  
大山崎小学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも今月は「かみかみ献立」として噛み応えのある食材を使用した献立を取り入れています。旬の桜えびが入ったかき揚げやひよこ豆の入ったドライカレー、たこめし、アジのから揚げなどがあります。しっかり噛んでおいしく食べてほしいです。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント



かたい物をよくかんで食べる



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしっかり  
歯をみがく



歯を丈夫にする  
栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄からなっています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもタンパク質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう。

## 「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。他にも食を大切にする心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食をめぐるさまざまな問題を抱えていることから、『国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ』（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

## 水無月



6月のことを「水無月」といいますが、この時期京都で食べられている和菓子も同じ名前です。和菓子の水無月は、三角形の白いういろうの上に小豆を散らしたものです。赤い色の小豆は邪気（病気やけがなどの悪いもの）をはらうとされ、6月30日の「夏越の祓」に食べられます。給食では、6月29日（金）に手作りの水無月が登場します。



### ◆キャベツと鶏肉のみそいため

材料（5人分）	
鶏肉 …… 75g	キャベツ……150g
塩 …… 少々	ピーマン…… 40g
こしょう… 少々	赤みそ……… 10g
しょうが… 5g	酒…………… 10g
にんにく… 2g	トウバンシジャン… 少々
炒め油…… 5g	

### 作り方

- ①しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②キャベツは短冊切り、ピーマンはせん切りにする。調味料は合わせておく。
- ③鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを炒め、鶏肉を加えさらに炒める。
- ④キャベツ、ピーマンを加えて味付けする。

「キャベツとぶたにくのみそいため」のメニューをとりこにしました。

## 産地情報

資料提供：（公財）京都府学校給食会他  
材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

米	京都府	野菜類	たまねぎ	長崎他	たけのこ	京都
麦	福井		じゃが芋	鹿児島	切干大根	宮崎
牛乳	京都		にんじん	長崎他	ひじき	長崎
			キャベツ	京都他		
肉類	牛肉	北海道・青森	きゅうり	京都・滋賀		くだもの
	豚肉	愛知・千葉	土生姜	高知		冷凍みかん
	鶏肉	国産	ネギ	京都・滋賀		和歌山
	鶏卵	京都	ピーマン	宮崎他		
			赤ピーマン	高知		魚類
豆類	大豆	北海道	セロリ	静岡他		いわし
	ひよこ豆	アメリカ	ほうれん草	京都・滋賀		さば
	大福豆	北海道	ごぼう	宮崎他		あじ一夜干
						ししゃも
						ホキ
						京都
						鹿児島
						島根
						アイスランド
						ニュージーランド