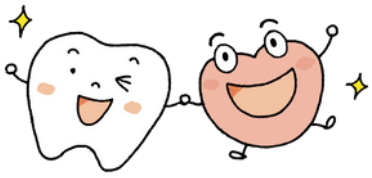
給食だより

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。

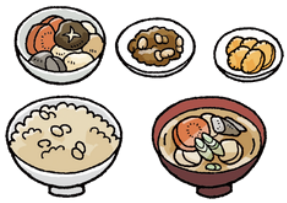


よくかんで食べると… 『ひみこのはがいーぜ』?!

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い一 胃腸快調
- ぜ 全力投球

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。

おいしさ再発見！

にっぽん味めぐり

きゅうしゅう ちほう

九州地方

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んだてを実施します。
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、日本が鎖国（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！

6月16日（月） 給食に登場します！

鶏天

大分市は、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った時代でも、みんなで味わうことができました。

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。“のっぺい”とは、とろみのついた汁のことで、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。

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。「簡単なごはん」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。

30日（月） タイピーエン

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。