

おうちの人と読みましょう。

# 6月 食育だより

毎月19日は  
食育の日



令和5年度 厚保学校給食共同調理場

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」でした。給食では、噛みごたえのある食材や丈夫な歯を作るもとになるカルシウムを多く含む食材を取り入れました。みなさんは、食事の時に何回くらい噛んで飲み込んでいますか。よく噛んで食事をする事で、肥満を予防したり、脳を活性化させたり、消化・吸収を助けたりなど体にとってよいことがたくさんあります。普段から、噛みごたえのあるものを料理に取り入れたり、食後には必ず歯を磨いたりして、一生使う歯を大切にするためにできることから取り組んでいきましょう。

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する</p>		<p>脳を刺激し、 頭の働きを よくする</p>		<p>食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる</p>	
	<p>あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる</p>		<p>だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</p>		<p>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p>

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## かみ応えのある食べ物



調理の時に、具材を大きく切ったり、薄味に仕上げたりすることで、噛む回数を増やすことにつながります。

# 地場産給食週間を実施しました

6月12日（月）～16日（金）は地場産給食週間でした。この一週間の給食で使用した食材うち約9割が美祢市内産・山口県内産の食材でした。その中でも、厚保で作られた食材は、たまねぎ、アスパラガスでした。たまねぎは西厚保町原の農事組合法人 深土 様、アスパラガスは東厚保町川東の農事組合法人 植柳ファーム 様より納入していただきました。地元でとれた新鮮な食材を美味しくいただきました。

山口県産食材  
100%献立



麦ごはん のりの佃煮 牛乳  
豚肉とキャベツのみそ炒め  
県産はもつみれのすまし汁

山口県産食材  
100%献立



パン 牛乳 県産ポークコロッケ  
ほうれん草のゆずきちサラダ  
アスパラガスの豆乳スープ



麦ご飯 牛乳  
カレーうどん  
しらす和え

山口県産食材  
100%献立



セルフウインナードック  
牛乳  
ぶちうま野菜スープ  
県産みかんゼリー

6/20(火)の  
給食で登場しました。

## 給食レシピ紹介 ～魚のマヨネーズ焼き～



<材料> 4人分

- ・白身魚・・・4切れ
- ・たまねぎ・・・1/2玉
- ・しめじ・・・40g
- ・マヨネーズ・・・大さじ3

<作り方>

- ①.たまねぎはうす切り、しめじは小房に分ける。
- ②.ポウルに①とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③.アルミカップに魚を並べる。
- ④.③に②を載せて、180℃のオーブンまたは魚焼きグリルで15～20分焼く。

給食では、白身魚（ホキ）を使用していますが、鮭もおすすめです。マヨネーズに混ぜる具材は、にんじんやとうもろこし、ブロッコリー、チーズなどアレンジできます。7月の給食では、しめじをとうもろこしに変えた「魚のマヨコーン焼き」が出る予定です。お楽しみに。