

# 6月 給食だより

令和5年度 6月  
岩出市学校給食共同調理場

気温が高くなり、少しずつ夏の訪れを感じる日が増えてきました。  
6月は「歯と口の健康週間」があります。給食では「かみかみメニュー」や歯や骨を強くするカルシウムがたくさん含まれた食べ物が登場します。暑くなってきて、食欲が落ちる時期になりますが、しっかり食べて、歯も口も体も元気に過ごしていきましょう。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

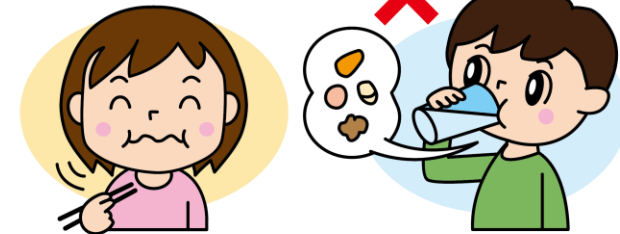


## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p><b>むし歯を予防する</b></p>	<p><b>肥満を予防する</b></p>	<p><b>あごの発育を助ける</b></p>	<p><b>味覚の発達をうながす</b></p>	<p><b>栄養の吸収がよくなる</b></p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

## かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## とりにく きんざんじ や 〈鶏肉の金山寺みそ焼き〉

※給食での登場日：岩根中二…6/7(水) 山北上央…6/14(水)

材料	分量	分量
鶏肉もも切り身	2切	(約 100g くらいの切り身)
おろしにんにく	3g	(約 小さじ1杯弱)
金山寺みそ	10g	(約 小さじ2杯弱)
合わせみそ	3g	(約 小さじ1/2杯)
三温糖	6g	(約 小さじ2杯)
濃い口醤油	5g	(約 小さじ1杯)

- 【作り方】
- ①Aの調味料を合わせる
  - ②鶏肉をAで漬け込む(30分程度)
  - ③オーブンもしくはトースターなどにクッキングシートを敷き、焼く。  
(目安 200℃ 20分) ※機種によって出来上がりが異なりますのでご注意ください。

【一口メモ】  
金山寺みそがご家庭の冷蔵庫に余っている場合にぜひ、お試しください。にんにくとみその相性が良く、ご飯が進むおかずです。  
※みそが焦げ付くので、フライパンで焼くよりオーブンなどで焼いた方が、出来上がりがきれいです。(フライパンでも調理は可能です)

## 6月の献立より

\*\*\*【行事食】\*\*\* 「入梅献立」  
…6/11(日)は「入梅」と言われ、梅雨に入るころを指します。なぜ「梅」の字が使われているのか。梅の実が熟す時期だから、黴(かび=ばい)が梅(ばい)と同じ読み方をしたから、など様々な説があるようです。何にしても梅を特産品とする我々和歌山県民としては見過ごせない字ですね。  
ということで、梅にちなんで「いわしの梅煮」が登場します。この時期に獲れるいわしは「入梅いわし」と言われていて、脂がのっていて美味しいです。いわしの梅煮を食べて、これからやってくる梅雨を乗り切りましょう。

