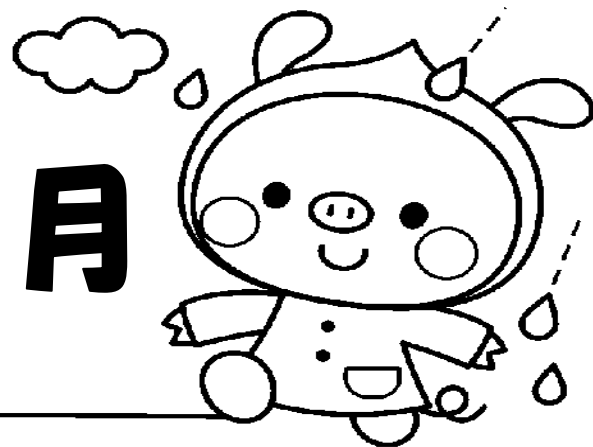




# ランチタイム6月



## 6月4日~10日は... 歯と口の健康週間です



歯と口の健康を守るため、給食では歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食材はもちろん、特にかみごたえのある食材を6月4日の献立に取り入れました。よくかんで食べましょう。



### かむことの効果

だえきを分泌させ、歯をきれいに保つことができます。



食べ物が細くなることで、胃腸に負担をかけにくく、胃腸を健康に保つことができます。

脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなります。



### 6月4日(月)

- ・ごはん ・牛乳
- ・大根とつくねボールの味噌煮
- ・焼きビーフン
- ・かむかむグミ

大根とつくねボールの味噌煮の中に、かみごたえのある『結び昆布』が入っています。今日のグミは、かみごたえをつけるためのグミなので、とてもかたいです。しっかりよくかんで食べてください。



よくかんで食べよう

## 全国の郷土料理を知ろう! 第2弾 岩手県

岩手県は、本州で一番面積が広く、北と南では気候がちがうため、いろいろな農産物がとれます。

北の地域は、気温が低く米があまりとれません。

そのため、小麦粉を使った食文化が多くみられます。

南の地域は、米がたくさんとれるのでもちを食べることが多いそうです。もちの食べ方は30種類以上あると言われています。



6月22日(金) 室蘭市と岩手県宮古市を結ぶフェリー航路開設を記念して、6月18日(月)に岩手県の郷土料理と、三陸産の食材を活用した献立が登場します。お楽しみに!!

- ・ごはん ・牛乳
- ・ひつつみ ・すき昆布の煮つけ



### ~ひつつみ~

小麦粉に水を入れて、耳たぶくらいのやわらかさにこねたものを、ひつつまんでなべに入れることから、『ひつつみ』という名前がつけました。

ひつつむというのは、手でひきちぎるという意味の方言です。昔は米を節約するために主食として食べたり、農作業中の食事として食べたりしていました。

### ~すき昆布の煮つけ~

三陸沖でとれたミネラルたっぷりの昆布に、人参や白滝、凍り豆腐などを入れて煮つけたもので、日常食としてよく作られている料理です。

## 毎年6月は「食育月間」

### 毎月19日は「食育の日」です。



『食育』という言葉みなさんは、聞いたことがありますか?

『食育』とは、みなさん1人1人が一生を健康に過ごすために、自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を身につけるための学習をいいます。

今月は『食育月間』となっていますので、みなさんも自分達の「食」について、お家の人といっしょに考えてみましょう!