



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和2年(2020年)6月号

少しずつ暑さが増して、夏の訪れを感じる季節となりました。この時季は気温や湿度の変化が大きく、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

また、梅雨の時季は細菌が繁殖して食べ物が傷みやすくなります。食中毒を起こさないために、十分な手洗いや食材の衛生管理に気をつけましょう。



## 食中毒や感染症予防は手洗い

食中毒、風邪、新型コロナウイルス感染症などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

### 洗い残しの多い部分



よく噛んで  
食べると  
良いこと  
いっぱい!



## 「歯と口の健康週間」6月4日～11日



「歯と口の健康週間」にあわせて、6月1日から5日の給食に、歯ごたえのある食べ物や歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物を使った献立を取り入れています。この期間はとくに「かむ」ことを意識して食べてほしいと思います。



あごの骨や筋肉が発達し、  
歯並びがよくなる



満腹感が得られ、  
食べ過ぎを防ぐ



消化を助け、栄養の  
吸収が高まる



だ液がたくさん出て、  
むし歯を予防する



食べ物本来の味を  
十分に味わうことができる



脳が活性化し、  
精神を安定させる



## ふるさと交流ウィーク



米子市の学校給食では、食育月間である6月に他県の郷土料理や特産品を取り入れた献立を実施しています。今年は鳥取県に身近な中国地方特集です。他県の「食」を体験し、私たちのふるさとの食文化と比べてみましょう。

19日(金)

### 鳥取県

- \* 大山こむぎコッペパン
- \* 牛乳
- \* 若鶏のから揚げ
- \* 大根サラダ
- \* 砂丘長いものミルクスープ

地元の小麦で作られた香り豊かな『大山こむぎコッペパン』や、鳥取県の特産品『砂丘長いもの』を使ったスープが登場します。給食を通してふるさとの魅力を再発見してみましょう!

- \* 米飯
- \* 牛乳
- \* 豚肉のごまダレ
- \* あすっこの即席漬
- \* しまねのだし汁

15日(月)

### 島根県

『あすっこ』は島根県で開発されたビタミン菜とブロッコリーを掛け合わせた野菜です。「島根の明日を目指す野菜」としてこの名前がついたそうです。他にも島根県の給食メニューを教えてくださいました。



16日(火)

### 岡山県

- \* 米飯
- \* 牛乳
- \* さわらの香草チーズパン粉焼
- \* 梅サラダ
- \* マッシュルームスープ

瀬戸内海で水揚げされ、よく食べられるさわらをパン粉焼に、そして岡山県でたくさん採れるきこの中から、国内出荷量全国1位の『マッシュルーム』をスープにします。

18日(木)

### 山口県

- \* 米飯
- \* 牛乳
- \* さばの塩麹焼
- \* れんこんのはりはり和え
- \* 牛汁
- \* あぶりわかめ

山口県のれんこんは穴がひとつ多いと言われています。郷土料理の『牛汁』は、お餅が入っているのが特徴です。海に近いので、昔からさばわかめおにぎりをよく食べるそうです。

17日(水)

### 広島県

- \* 米飯
- \* 牛乳
- \* 豚肉と広島菜の炒め物
- \* たこの酢の物
- \* 紅葉麩のすまし汁

『広島菜漬』は日本三大菜漬の1つで、鮮やかな緑色とシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。給食では炒め物にします。広島県漁獲量日本一のはたこは酢の物にして登場します。

## ホットライン給食

● 日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧いただけます。

