



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和3年(2021年)6月号

梅雨を迎え、蒸し暑さを感じる日が増えてきました。本格的な夏がやって来る前に、暑さに負けない丈夫な体づくりをしておきたいものです。早寝・早起きを心がけ、好き嫌いせず食事をしっかりとって、毎日を元氣よく過ごしましょう。



6/4～6/10

は くち けん こうしゅうかん

歯と口の健康週間

**6月1日から4日の給食**には、大豆、海藻、乳製品などカルシウムを多く含む食べ物や、噛みごたえのある食品を取り入れた献立を計画しています。いつまでも自分の歯を保てるよう、日ごろから歯や口の健康を意識した食生活を送りましょう。

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>必要な分だけ買う、買い置きはしない、など買い物の時から意識しましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>デンタルフロスや仕上げみがきもすると、むし歯予防により効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>一日三食の規則正しい食習慣が、健康な歯をつくることにつながります。</p>
---	--	--	---



## ふるさと交流ウィーク

～旬の食べ物を味わおう～

食育月間である6月は「ふるさと交流ウィーク」と題して、日本全国の各地域にちなんだ献立を実施します。今年は、旬の食べ物の生産量トップクラスの県に注目した料理を展開します。

14日(月)  
**宮崎県**

- ごはん ・牛乳 ・チキン南蛮
- ピーマンの仲良し和え ごま味噌汁



宮崎県発祥の「チキン南蛮」は、甘酢っぱいたれがアクセントの、ごはんが進む一品です。和え物には、宮崎県が生産量全国1位のピーマンを使います。

15日(火)  
**群馬県**

- 枝豆ピラフ ・牛乳
- あじフライ ・切干大根のサラダ
- さくらんぼゼリー

北関東に位置する群馬県は、枝豆の生産量が日本一です。5月下旬から収穫が始まり、その後、10月ごろまで出荷が続きます。コーンと一緒に炊きこんでピラフにします。枝豆の甘味を味わいましょう。

17日(木)  
**北海道**

- ごはん ・牛乳
- ザンギ ・雪ん子サラダ
- どさんこスープ



じゃがいも、たまねぎ、スイートコーンなど、北海道が全国に誇る今が旬の食材をふんだんに取り入れてスープを作ります。また、北海道では、鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。

16日(水)  
**鹿児島県**

- ごはん ・牛乳
- らっきょう入り豚みそ ・ごま和え
- もずくのすまし汁



鹿児島県は、鳥取県に次いでらっきょうの生産量が全国2位です。らっきょう入り豚みそは、鹿児島県の学校給食で実際に登場しているメニューを再現します。

18日(金)  
**鳥取県**

- 大山こむぎコッペパン ・牛乳
- さわらのパン粉焼
- ふるさと特産サラダ
- ヨネギーズのコンソメスープ



ふるさと交流ウィークを締めくくる金曜日は、私たちの住む鳥取県がテーマです。さわら、白ねぎ、長いも、らっきょうなど、県内の海の幸・山の幸をたくさん使って作ります。



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でご覧になれます。

