



# こめっこ

～学校給食だより～



令和5年(2023年)6月号

梅雨の時期を迎え、蒸し暑さが日に日に増して来ました。気温や湿度の変化に左右されず、毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

## 6/4～6/10 「歯と口の健康週間」

よく噛むことで出る唾液は、口の中を掃除したり、歯周病菌を弱らせたりする効果があります。また、口の周りの筋肉を使うことで、歯並びが良くなります。よく噛んで食べることを意識して、歯や口の健康を保ちましょう。

### 歯をじょうぶにする栄養素

#### カルシウム

歯の表面を丈夫にします。



#### たんぱく質

歯の内側や歯茎を丈夫にします。



#### ビタミンA

歯のエナメル質を作ります。



#### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。



#### ビタミンC

歯の象牙質を作ります。



#### かみかみ献立ウィーク

6/5～6/9の給食は、かみ応えのある食べ物を取り入れた献立を計画しています

### 食育月間特別企画

## ふるさとめぐり 給食ウィーク

### ～いきいきこめっこ号の旅！～

米子市の学校給食では、6月の食育月間にあわせて給食で「食」を考える取組を実施しています。今年度は米子市を含めた、県内の5市町村の代表的な料理や食べ物が登場します！



#### 23日 米子市

#### 【国際交流給食】オーストラリア



- ・ヨネギーズハンバーグ with バーベキューソース
  - ・コールスロー（紫キャベツ入り）
  - ・ベジタブルスープ ・ヨネギーズゼリー
- 米子市特産の白ねぎを使ったハンバーグにバーベキューソースをかけてあります。コールスローと一緒にパンにはさめば、オーストラリアでよく食べられているハンバーガーに大変身！ 野菜たっぷりのスープもオーストラリアでよく食べられる料理の一つです。

#### 20日 琴浦町

- ・たこのマリネ
- ・あごカツカレー



琴浦町のB級グルメ「あごカツカレー」を再現！鳥取県民が大好きなカレーとあご(トビウオ)と一緒に味わう献立です。

#### 19日 鳥取市

- ・豆腐竹輪の天ぷら
- ・砂丘らっきょうのピリ辛そば
- ・わかめのすまし汁

砂丘で育つらっきょうや、鳥取市周辺でよく食べられるわかめ、特産品の豆腐竹輪を味わう献立です。

#### 22日 大山町

- ・大山どりのから揚げ
- ・大山ブロッコリーの香味サラダ
- ・山のめぐみ中華スープ



子どもたちが大好きな大山どりのから揚げと、大山の裾野で育ったブロッコリーなど、山の幸満載の献立です。

#### 21日 倉吉市

- ・スタミナ納豆
- ・砂丘長いもの味噌汁



給食で人気のスタミナ納豆発祥の地と言われています。特産品の長芋は味噌汁で味わいます。

### ～お知らせ～

夏休みに第二学校給食センターで料理教室を開催予定です。詳細は後日学校から配布される文書をご覧ください。



### 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。

