



給食だより 6月



令和4年6月 福井県立盲学校

梅雨の時期になりました。雨の日が多くなり、湿度も気温も高くなることから、じめじめとした日が続く、体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけ、元気に梅雨を過ごしましょう。

給食目標 よくかんで食べよう

よくかむと体にいいことがたくさんあります。普段から意識して、よくかんで食べるようにしましょう。

- ・満腹感を得られる→食べ過ぎを防ぐ
- ・だ液がよく出て食べ物と混ざり合い、吸収がよくなる→消化を助ける
- ・だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻す→虫歯予防
- ・あごの筋肉を動かし、脳の血流がよくなる→脳の働きを活発にする

食べすぎを防ぐ

消化を助ける

むし歯を防ぐ

味がよくわかる

脳の働きを活発にする

よくかむ ことの効果

6月17日 ふるさと給食



梅ちりごはん・・・福井県は生産量全国3位、日本海側最大の梅産地です。当日は、若狭町の梅を使った「ねり梅」を使います。

イカゲソから揚げ・・・主に日本海側でとれたイカを敦賀市で加工したものです。当日は、米、麦、梅、かぶ、はんぺんが福井県産の予定です。

今月食育月間ということで、いつも以上に福井県産の食材を使った献立や福井県にちなんだ献立が予定されています。醤油かつ丼、鰯の梅煮、サゴシのから揚げ、ブリミンチカレーフライなどが出されますので、お楽しみに。

食育目標

は しょうぶ た もの かんが 歯を丈夫にする食べ物について考えよう

歯を丈夫にするためには、歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。併せて、歯ごたえのある食べ物は、よくかまない食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。

かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物

カルシウムを多く含む食べ物

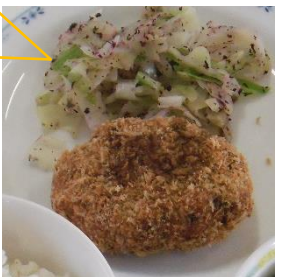
～給食の献立より～

おからコロッケ

材料（4人分）

- じゃがいも・・・200g（約L1個）
- 食塩・・・1g
- こしょう・・・少々
- 粉チーズ・・・4g（小さじ2）
- おから・・・60g
- 鶏ひき肉・・・80g
- 玉ねぎ・・・60g（約小1/2個）
- コーン・・・20g
- ひじき・・・4g
- 料理酒・・・4g（小さじ1弱）
- 濃口醤油・・・5g（小さじ1弱）
- サラダ油・・・2g（小さじ1/2）
- 小麦粉・・・20g（大さじ2強）
- 卵・・・32g（M1個弱）
- パン粉・・・40g（カップ1）
- 揚げ油・・・適量
- ウスターソース・・・15g（大さじ1弱）

4月の給食で登場した手作りコロッケです。おからは倍量にしても大丈夫です。



作り方

- ① 下処理する。
じゃがいもは2cm角に切り、茹でてつぶし、味つけする。玉ねぎは粗みじん切り。ひじきは戻して洗う。
- ② 鍋にサラダ油をひき、ひき肉、玉ねぎを入れて炒め、おから、コーン、ひじきを入れて調味して炒める。
- ③ ②を丸めて形を作り、小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ④ 油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ お好みでソースをかけてできあがり。

6月は食育月間です。平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。