

# ＊ 給食だより ＊

## 6月

若草中学校健康指導部

今月の目標

**衛生的な給食の準備をしよう**



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯などの予防や治療をして、歯の寿命を延ばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしていきましょう。



### 那須の与一くんランチ



与一くんランチとは・・・大田原市でつくられたお米や白美人ねぎ、春香うど、天狗にらなどの野菜、栃木県産の牛乳、小麦、いちごなど私たちが住んでいる地元でとれた、安全で新鮮なおいしい食材を使ってつくられた献立です。

与一くんランチは、栃木県民の日がある6月と、学校給食週間がある1月にです。

お米や野菜、乳牛やブランドポークなどの家畜を育ててくれた農家のみなさん、料理を作ってくれた調理員のみなさん、この献立にかかわってくれたみなさんへの感謝の気持ちや食べものを大切にする気持ちを学び、わたしたちが生まれ育った栃木県、大田原市の味を楽しみましょう。

### 沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」

「にんじんしりしり」は、シリシリ器という大きな穴のおろし金でついた人参やツナを炒めて卵でとじた沖縄県の郷土料理です。にんじんしりしりは、人参と卵というシンプルな常備食材で手軽に作れ、彩りが美しく、さらに栄養面でも優れています。炒めることで人参の甘みを生かし、卵でとじることから独特の臭いを感じにくい仕上がりになるため、大人はもちろん子どもでも食べやすいのが魅力です。ちなみに、沖縄県の人参の消費量は日本一を誇っています。給食では、春雨やニラを入れてアレンジしたレシピになっています。



### かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉