



今年(ことし)は例年(れいねん)より早く梅雨(はや つゆい)入りを迎(むか)えましたね。これからは気温(きおん)と湿度(しつど)が高(たか)くなる日(ひ)が増えてきます。天候(てんこう)が不安定(ふあんてい)で、人(ひと)の体力(たいりょく)が落ち(お)る一方(いっぽう)、食中毒(しょくちゅうどく)の原因(げんいん)になる細菌(さいきん)が活発(かつぱつ)になってきます。食事(しょくじ)前の手洗(てあら)い、清潔(せいけつ)なハンカチ(じゅんぴ)の準備(みまわ)など身の回り(みまわ)の衛生(えいせい)に注意(ちゅうい)しましょう。また、6月4日(がつ 4 日)からは歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)週間(しゅうかん)です。今月(こんげつ)はとくに「よくかむ」こと(こと)の大切(たいせつ)さを知(し)り、意識(いしき)しながら食(しょく)事ができ(でき)るといいです(いい)ね。

6月4日から10日

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間 です!



食(た)べ物をよくかむこと(こと)は食(た)べ過ぎ(すぎ)を防(ふ)せ、消(しょう)化(か)・吸(きゅう)収(しゅう)を助(たす)け、むし歯(ば)や歯周病(ししゅうびょう)の予防(よぼう)に役立(やくだ)つなど、体(からだ)に良(よ)い働(はたら)きがたくさんあります。普段(ふだん)の食(しょく)事(じ)からよくかんで食(た)べることを意識(いしき)していきましょ(い)う。



よくかむこと(こと)の効果(こうか)



<p>ひ まん よ ぼう 肥満(ひまん)予防(よぼう)</p>	<p>のう かつせい か 脳(のう)の活(かつ)性(せい)化(か)</p>	<p>しょう か きゅうしゅう たす 消(しょう)化(か)・吸(きゅう)収(しゅう)を助(たす)ける</p>	<p>むし ば よ ぼう むし歯(むしば)予防(よぼう)</p>
<p>よくかむと脳(のう)の中(なか)の満腹(まんぷく)中枢(ちゅうしゅう)が刺(し)げきされて、食(た)べ過ぎ(すぎ)を防(ふ)ぎます。</p>	<p>あご(あご)の筋(きん)肉(にく)を動(うご)かすこと(こと)で脳(のう)の血(けつ)流(りゅう)量(りょう)が増(ふ)え、脳(のう)を活(かつ)性(せい)化(か)します。</p>	<p>よくかむとだ液(た)がで、食(た)べ物の(もの)のみこみ(こ)みや消(しょう)化(か)・吸(きゅう)収(しゅう)を助(たす)けます。</p>	<p>かむこと(こと)によつて出(で)ただ液(た)の働(はたら)きで、むし歯(ば)を予防(よぼう)します。</p>

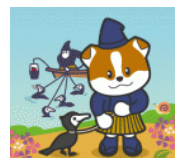
この期間(きかん)の給食(きゅうしょく)は、たこ(たこ)や糸寒天(いとかんてん)、切り干(きり)し大根(だいこん)、ごぼう(ごぼう)など、かみごたえ(かみごたえ)のある食(しょく)材(ざい)を使(つか)った献立(けんてい)になっていま(い)ます。よくかむこと(こと)で、食(しょく)材(ざい)の味(あじ)をより感(かん)じることもでき(でき)ます。よくかんで味(あじ)わって食(た)べてみてくだ(くだ)さいね。

がつついたち
6月1日は



うかいびら こんだて
鵜飼(うかい)開(ひら)き献立(けんてい)

あゆ かんろに
～鮎(あゆ)の甘(かん)露(ろ)煮(に)～



犬山(いぬやま)の夏(なつ)の風物詩(ふうぶつし)「木曾川(きそがわ)鵜飼(うかい)」が6月1日(6月1日)から始(はじ)まります。鵜飼(うかい)とは、鵜匠(うさか)がウミウ(うみう)という鳥(とり)を訓練(くんれん)し、あゆ(あゆ)などの川魚(かわざかな)をとらせる古(ふる)くから伝(つた)わる漁(りょう)の方(かた)法(ぽう)です。給食(きゅうしょく)では鵜飼(うかい)開(ひら)きの日(ひ)にあわ(あ)せて、愛知(あいち)県(けん)産(さん)の鮎(あゆ)の甘(かん)露(ろ)煮(に)が登(と)場(じやう)します。この鮎(あゆ)はコ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)の影(えい)響(きやう)で、消(しょう)費(ひ)が落(お)ち込(こ)んでい(い)る食(しょく)材(ざい)を、多(おほ)くの人(ひと)に食(た)べてもら(もら)いたいとい(い)う「国産(こくさん)農(のう)林(りん)水(すい)産(さん)物(ぶつ)等(とう)販(はん)路(ろ)多(た)様(や)化(か)緊(きん)急(きゅう)対(たい)策(さく)事(じ)業(ぎやう)」の一(いっ)環(かん)で無(む)償(じやう)提(てい)供(こう)していただ(いただ)いたもの(もの)です。

がつ 6月18日は

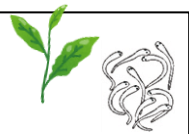
た がっこうきゅうしょく ひ
あいちを食べる学校給食の日



6月は「食育月間」です。愛知県ではこの6月の食育月間と、毎月19日の「食育の日」にちなんで、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。この時の献立は愛知県の郷土料理や、愛知県でとれる食材を使った献立になっています。

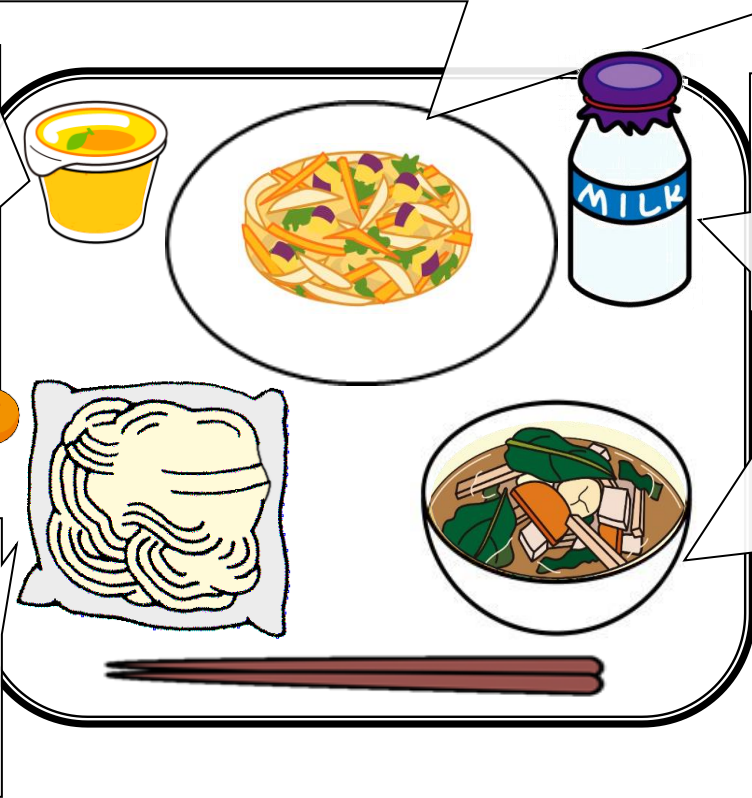
《献立》 きしめん 名古屋コーチン入りきしめん汁 牛乳
愛知のしらす入りお茶かき揚げ 蒲郡みかんゼリー

愛知のしらす入りお茶かき揚げ
愛知県はしらすの漁獲量が多く、「あいちの四季魚・夏の魚」に選ばれています。まっ茶は愛知県の西尾市でとれたものを使い、食べやすいようにかき揚げに入れました。



蒲郡みかんゼリー
蒲州市は、暖かい潮風や冬の日照量が豊富なため、糖度の高いみかんの栽培に適しています。蒲郡みかんの果汁を80%使用しています。

きしめん
愛知県の郷土料理で、幅の広いめんが特徴です。愛知県産小麦粉を使用しています。



牛乳
愛知県産の生乳を殺菌し、びんに詰めて提供しています。

名古屋コーチン入りきしめん汁
コロナウイルス支援事業の一環として無償提供していただいた、名古屋コーチンが入っています。

がつ 6月23日



おうえんこんだて
オリンピック応援献立 「カナダ」



カナダは世界で2番目に広い国で、アメリカの北側にあります。日本と同じように四季がある国です。外国から移り住んできた人が多いカナダの食事は、いろいろな国の郷土料理が混ざっているのが特徴です。バンクーバーはイギリス移民が多いためイギリスの伝統料理、モントリオールはフランス移民が多いためフランスの伝統料理が食べられています。給食では、カナダを代表する食材のサーモンやメープルシロップを使った献立が登場します。