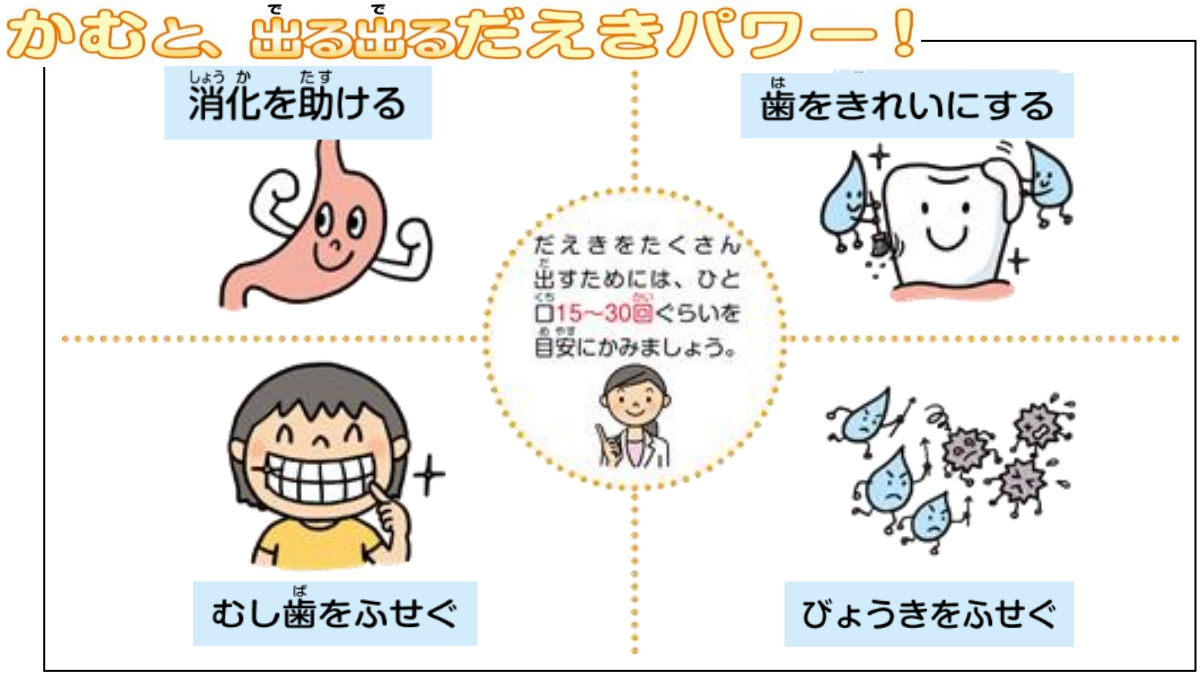
# もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校
食育だより　6月号

今月の給食目標

## よくかんで、食べよう

みなさんは、食事のとき、どのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。たとえば、食べ過ぎをふせぐこと、食べ物の味がよく分かるようになること、丈夫な歯を作ることができるので歯をくいしばって大きな力を発揮できるようになること、などです。また、よくかむと、口の中には「だえき」がたくさん出てきます。「だえき」も私たちのからだにとって、大切なはたらきをしてくれます。６月４日から１０日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康のために、かむことの大切さを知り、意識してかんで食べてみましょう。




## 今月の行事食・季節の食材

**10日「入梅献立」**

入梅とは、つゆの季節に入ることをいいます。この頃にとれるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、あぶらがのっていておいしいです。あじさいをイメージしたゼリーも味わいましょう。

**15日「おはなしきゅうしょく」**

本に登場した料理を取り入れました。ドラえもんの暗記パン、こまったさんのオムレツ、「サラダで元気」の元気サラダ、「西の魔女が死んだ」のトマトスープです。ぜひ、読んでみましょう。

## 給食レシピ

**歯と骨を丈夫にする栄養たっぷり！**

### 小松菜のなめたけあえ

【材料】４人分
- 小松菜：1／2束（１２０ｇ）
- にんじん：１／８本（２０ｇ）
- なめたけ：４０ｇ
- すりごま：小さじ1

【作り方】
① にんじんは約 3cm の細切りにし、茹でる。
② 小松菜は茹でてから約２ｃｍに切る。
③ 水気を切った①と②、なめたけ、すりごまと和える。

**6月17日(金)は**

# 愛知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。１７日は、愛知県や犬山市でとれる食べものや、昔から伝わる郷土料理を使った給食です。住んでいる地域でとれた食べものを食べて、ふるさとへの愛着を深めてほしいと思います。

**《献立》きしめん　牛乳**
**しらす入り犬山茶かき揚げ　蒲郡みかんゼリー**

**しらす入りお茶かき揚げ**
犬山市でつくられた抹茶・たまねぎ・にんじんを使ってかき揚げにしました。犬山の抹茶は、質がよいので苦味が少なく、茶葉の栄養をそのままとることができます。緑色がきれいなかき揚げです。

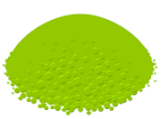
**蒲郡みかんゼリー**
蒲郡市は、暖かい潮風や冬の日照量が豊富なため、みかんの栽培に適しています。蒲郡みかんの果汁を80%使用しています。

**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。

**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100%使用しています。

**きしめん汁**
むろあじでだしをとっています。具には、犬山市でとれた野菜が入っています。

## 他にも愛知県や犬山市でとれたものをたくさん使っています


抹茶

切り干しだいこん

米粉パン

めひかり

だいず

## 犬山子ども食育応援団

季節ごとにとれる新鮮な野菜や果物を、各学校に届けていただいています。