

# 給食まんてん便り

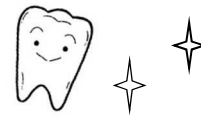


19日は「食育の日」

平成30年 6月

掛川市教育委員会

## よくかんでたべましょう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でおいしく食事をとり、健康な生活を送りましょう。卑弥呼の時代（弥生時代）では1回の食事で3,990回も噛んでいたといわれています。時代とともに、食事の内容もかたいものが減って軟らかいものを好むようになってきたため、どんどんかまなくなっています。かむことは歯やあごの発達だけでなく、体の健康にもつながります。小さい頃からしっかりかむことを習慣づけていくことが大切です。

「たくさんかむとよいことがある」という効果を上手に表した言葉に「ひみこのはがイーゼ」があります。

### ひ 肥満予防

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

### み 味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。

### こ 言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。

### の 脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

### は 歯の病気予防

子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。

### が がん予防

だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

### い～ 胃腸快調

消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

### ぜ 全力投球

歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グッとかみしめて力を発揮することができます。



## まんてんくんのおすすめレシピ

### ☆大根菜の油炒め☆ <材料 4人分>

・大根の葉	80g
・小松菜	160g
・にんじん	60g
・しらす干し	100g
・ごま油	適宜
・おろしにんにく	少々
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	少々

### <作り方>

- ① 大根の葉、小松菜は2cm位のザク切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、しらす、にんじん大根の葉、小松菜の順に炒めていく。
- ③ 火が通ったら、調味料で味を整える。

※調味料の量は好みで変えてください。

野菜をあらかじめ茹でておくとう短時間で仕上がります。

※ 牛乳1/2本分のカルシウムがとれます。

130mgのカルシウムがとれるメニューです。



## 今月の旬の食材は「しらす」

静岡県駿河湾から遠州灘にかけてとれるしらすは、全国一の水揚げ量となっています。また、しらすを加工したしらす干しも盛んで、静岡県のものは高品質として知られていて、全国一の出荷量となっています。カルシウム豊富な旬のしらすを食べましょう。



掛川市教育委員会 学務課から

## おしらせ

平成30年4月16日～平成30年5月18日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (Tel.25-6777) にお問い合わせください。

# 6月18日～22日は、ふるさと給食週間

国の食育月間である6月に、学校給食で地場産物を活用することにより、児童生徒が地域を再発見するとともに、地元の食文化や伝統料理に親しむことなどを目的としています。毎月19日は「食育の日」に定められていることから、掛川市では、19日を含んだ1週間の6月18日から22日の5日間を「ふるさと給食週間」としました。

この期間中、給食では、静岡県内、掛川市内でとれた食材を献立にたくさん取り入れていますので、お楽しみに!!



## 給食後にも、一杯の掛川茶を



給食時には各学級にやかんでお茶が用意されています。

給食時間にお茶が出るということは、全国でも珍しく、最近まで県内でも限られた地区での取り組みでした。

掛川市では毎年、掛川茶振興協会から茶葉の進呈を各学校が受けていて、その茶葉を使って給食時間のお茶を用意しています。市内にあるたくさんの茶工場が一番茶で上質な粉茶ですから、掛川茶の豊かな味を楽しむことができます。

お茶を急須で淹れて飲む文化も大切な掛川の食文化です。ぜひ、ご家庭でもお茶の間で一杯のお茶を楽しんでみませんか？

## 家族で答えて！ クイズ Q-shock！

(キューショック)

Q1.お茶を摘む時期は1年に何回ある？

- ① 1回 ② 2回 ③ 3回 ④ 4回

Q2.詩人「北原白秋」が作詞した歌とは？

- ① ずいずいずっころばし  
② ちゃっきり節  
③ 茶摘

Q3.長寿を祝う言葉の「茶寿」とは、何歳のお祝い？

- ① 88歳 ② 98歳 ③ 108歳

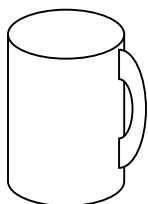
Q4.掛川お茶の日はいつ？

- ① 5月2日 ② 8月8日  
③ 11月8日 (答えは一番下にあるよ)

## 「水出し煎茶」を淹れてみよう！

冷たい水で入れたお茶は、温かいお茶に比べて苦みや渋みの成分があまり溶け出ていないので、甘みやまろやかさが感じられます。暑くなるこれからの時期にぴったりのお茶の淹れ方です。

水出し煎茶は日持ちがしません。作ったらすぐに冷蔵庫にいれ、その日のうちに飲み切りましょう。また、寝る前に冷蔵庫に入れておけば、翌朝冷えた水出し煎茶を飲むことができます。



水1リットルに対し、  
茶葉を15g(大さじで  
山盛り2)入れる

1時間くらい置くと、茶葉が開いて  
おいしく飲めるよ。茶葉をパックに  
入れて水に浸すと作りやすいね。

