

6月給食だより

平成26年5月30日
宇都宮市立田原中学校

6月15日は栃木県民の日です。

栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在の栃木県になったのが、明治6年(1873年)6月15日です。栃木県民の日は、県民一人ひとりが、郷土を見直し、理解と関心を深め、県民としての一体感と自治の意識をはぐくみ、より豊かな栃木県を築き上げることを目的に制定されました。

県民の日マスコット
ルリちゃん



6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な体を維持するために、「歯と口が健康であること」はとても大切なことです。そのために、まずは食事の際によくかむこと。世界三大美女と言われている弥生時代の卑弥呼は、1日約4000回かんでいたと言われています。現代人は1日約600回という調査結果があるそうです。

ひ：肥満予防 早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。

み：味覚の発達 食べ物本来の味がわかるようになります。

こ：言葉の発音 あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

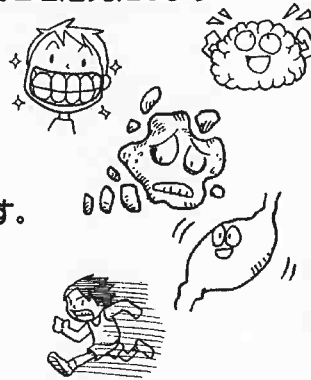
の：脳の発達 あごを動かすことで、脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

は：歯の病気予防 歯周病などの病気を防ぎます。

か：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、グツと
かみしめて力を発揮することができます。



栃木県の「食」の特徴とは？

◎ 国内生産量1位の農産物：かんぴょう、いちご、もやし、二条大麦

◎ 国内生産量2位の農産物：牛乳、にら、こんにゃく

その他の農産物の順位 なし：4位、トマト：6位、そば：7位

☆ かんぴょうは国内生産の99%が栃木県産です。

☆ 栃木県生まれのいちごの品種：とちおとめ、女峰、スカイベリーなど

☆ 栃木県生まれのなしの品種：にっこり

☆ 栃木うまれのめずらしい野菜：ねぎ×にら＝ねぎにら(6月13日の給食に登場します。)

☞ 栃木県自慢の郷土料理：しもつかれ、かんぴょう料理、ちたけそば、
耳うどん(佐野市の郷土料理)、ゆば(京都は「湯葉」、日光は「湯波」と書きます。)

→→栃木県内にはおいしい郷土料理がたくさんあります。

☞ 栃木の雑学：栃木県民のヨーグルトと紅茶の購入支出額は日本一!

自慢したいこ
とが、たくさん
あるまる☆☆



6月13日(金)は、県民の日献立です。

献立のテーマは、「まごわやさしいわランチ」です。

いもごはん、手作りモロごまふりかけ、かんぴょうのチャプチェ風、
トマトと卵のスープ、牛乳、県民の日デザート

「まごわやさしい」とは、**ま**め、**ご**ま、**わ**かめ(海藻類)、**さ**い、**や**かな、
いたけ(きのこ類)、**も**の頭文字からできた言葉で、和食のよさを代表した食材
です。6月13日の献立には、「まごわやさしい」食材が全て使われています。
また、栃木県産の食材もたくさん使っています。
栃木県産の食材：米、牛乳、大豆、小松菜、かんぴょう、豚肉、たまねぎ、しいたけ、
トマト、にんじん、ねぎにら、いちご



6月12日(木)は、ブラジル料理献立です。

6月12日(木)から、ワールドカップブラジル大会が開催されます。そこで、12日(木)は、ブラジル料理を実施します。肉と豆の煮込み「フェイジョアード」がブラジル料理としては有名ですが、そのほか「ケールの炒め物」などもブラジルでは食べられるそうです。ケールとはキャベツに似た野菜で、日本では青汁の原料として有名です。生のケールは手に入りにくいので、キャベツで代用します。



6月は「食育月間」です。

学校はもちろん、全国的に自治体も企業も一緒になって食育推進運動が展開されます。ご家庭でも「食」についてさらに見直すきっかけにしてください。

日ごろから、かむ習慣をつけましょう

よくかむ子どもは、知能指数が高いという調査結果もあります。一口30回を目標に、ごぼうやだいこん、にんじんなどの根菜類や、骨まで食べられる魚、イカやタコなど、かみごたえのある食品もできるだけ食べるようにしましょう。

**6月4日(水)の献立：麦入りごはん 豚肉の味噌漬け焼き ゆで野菜
五目きんぴら 牛乳 ぶどう果汁グミ**



→→豚肉、海藻、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、グミなど、かみごたえのある食材をたくさん使っています。十分な給食時間が確保できるよう、給食当番は協力しあって準備を進めてください。