

食育だより



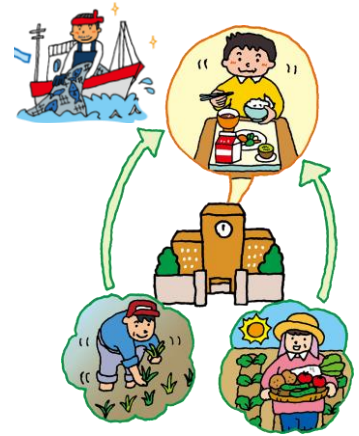
令和4年度 6月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

6月は食育月間！～男鹿の食材、何が好き？～

「男鹿でとれる食材」と言われて思い浮かべるものは何ですか？
男鹿は海と山に囲まれた自然豊かな場所です。つまり、海の幸にも
山の幸にも恵まれた土地ということです。

地域の食材を食べることで、遠くでとれた食材を運びエネルギー
を節約することができます。地球環境に優しい食べ方、SDGsを
意識した食べ方をしたいものですね。給食では男鹿産食材を積極的
に使っています。ぜひ残さずおいしく食べてくださいね。



大好評！作ってみよう！

鯛の唐揚げ

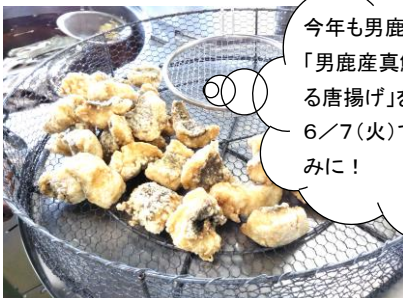


材料（4人分）

- ・真鯛切り身（60g）…4個
- Aしょうつつる…小さじ2
- A料理酒…小さじ2 } 同量で調整
- Aおろししょうが…小さじ1/2
- ・かたくり粉…適量（ひとつまみの塩を混ぜる）
- ・揚げ油…適量

作り方

- ①骨を取り除いた鯛を食べやすい大きさに切り、Aの調味料に漬けて30分以上おく。
- ②①にかたくり粉をまぶして、180度の油で3、4分揚げてできあがり。



今年も男鹿市統一献立
「男鹿産真鯛のしょうつつる唐揚げ」を提供します。
6/7(火)です。お楽しみに！

★給食では真鯛のしょうつつるを使用していますが、
レシピは「ハタハタしょうつつる」のレシピです。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



みなさんは、よくかんで
食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて
食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て、
消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になっ
たりします。よくかむことの効果を「ひみこ
のはがイーゼ」の標語で意識しましょう。



よくかんで食べよう！

- ① まん（太りすぎ）にならないようにします。
- ② 歯をきれいにします。
- ③ かがが発たつします。（おいしいものがよく分かる）
- ④ んから体を守るはたらきもあります。
- ⑤ とばの発音がはっきりします。
- ⑥ の調子もよくなります。
- ⑦ うのはたらきを活発にします。
- ⑧ んしんが元気でいられます。

