

# 食育だより

おが しりつ しょうちゅうがっこう なんぶ きょうどう ちょうり じょう  
男鹿市立小中学校南部共同調理場



## 6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

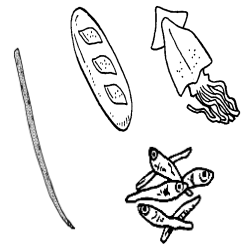
食べたいものを一生おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。よくかむことは、①丈夫なあと歯を作る ②食べ物の味をよく感じることができる ③消化しやすくなり、体への負担を減らすことができる ④満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ ⑤脳の活性化 など、たくさんのメリットがあります。



目安は一日30回。毎食全部は難しいかもしれませんが、「ごはんだけは30回かんで食べる」「昼食は30回かんで食べる」など、かみごたえのある物を意識してみてもいいでしょうか。食事の後は、しっかりと歯を磨き、むし歯や歯周病を予防しましょう。

### かみごたえのある食べ物

食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・こんにぶ・玄米・しいたけ・しめじなど
筋繊維が多い	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・切り干し大根・ドライフルーツ・干しいも・フランスパンなど
弾力がある	こんにやく・グミなど



6月4日には歯と口の健康週間にちなんだ献立が登場します。ゆっくりよくかんで食べましょう。

## 6月は食育月間～男鹿の自然の恵みを味わおう～

「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ぶ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を意識した食べ方ができるとよいですね。

6月28日（金）は男鹿産真鯛を使って男鹿市統一献立を実施します。台島大謀さん納品の真鯛を、男鹿海洋高校食品科学科の生徒に加工をしていただきます。



### おうちで学校給食 \*真鯛のしょつつる唐揚げ\*

◇分量（4個分）

- ・真鯛切り身（約60g）…4切れ
- ・しょつつる……………15g
- ・みりん……………8g
- ・おろししょうが……………4g
- ・片栗粉……………適量

◇作り方

- ①調味料を混ぜ合わせて鯛にまぶし、20分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ②汁気を切って片栗粉をまぶし、170℃で6分程度揚げます。

## マナーアップキャンペーン・試食会等

6月3日（月）～7日（金）まで、中学校では「マナーアップキャンペーン」を実施します。手洗い、あいさつ、姿勢、片付け、残さず食べたか等をクラスごとに給食委員がチェックします。

6月14日（金）には、船一小学校で1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施予定です。