

# 給食だより 6月

令和5年6月19日  
横浜市立左近山小学校  
校長 徳留 勇  
栄養士 和泉 千絵

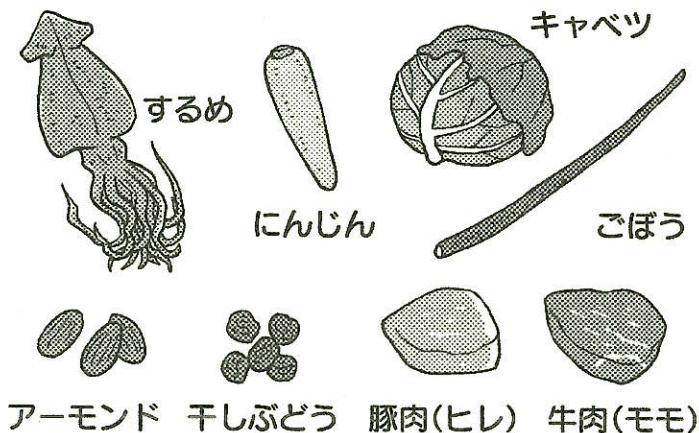
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



### かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

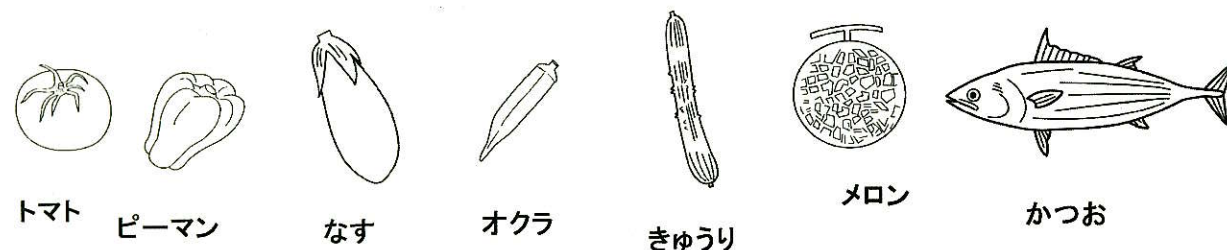
### ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

## 6月の給食について

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立を取り入れました。
- ・開港の地、横浜の国際色豊かな食を意識して、かかわりの深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラトウイユ)
- ・日本の伝統的な食文化を取り入れました。(切干しだいこん・割り干しだいこん・梅干し)
- 「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある食品を取り入れました。(きびなごフライ・割り干し大根)
- はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)
- 季節の食品として、トマト・ピーマン・なす・オクラ・きゅうり・メロン・かつおを取り入れました。



## 環境にやさしい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物の時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっ放しにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

## 食中毒予防のための3つの約束

### ① につけない



調理時の手洗いをきちんと行い、生野菜と肉、魚などは別々に扱い、まな板や包丁も区別するようにしましょう。

### ② 増やさない



食材を買う時は肉や魚などを最後にし、購入後はすぐに帰宅して冷蔵庫へ。また調理した料理は早めに食べます。

### ③ やっつける



食品を調理する際は中心部までしっかり加熱します。また調理済みの食品を再加熱するとき十分な加熱が必要です。

# 給食のメニュー紹介

## ジャガマーボー



ジャガマーボーは、平成21年に開催された「第7回はま菜ちゃん料理コンクール」の入賞レシピです。

麻婆豆腐の豆腐がじゃがいもに替わり、子どもたちに人気の給食メニューとして定着しています。



### 材料と分量 (4人分)

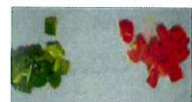
豚ひき肉	100g
じゃがいも	2個 (250g)
たまねぎ	1/2個 (120g)
にんじん	30g
赤ピーマン (パプリカでもよい)	20g
ピーマン	1個 (20g)
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	400cc程度

★ 一人分の  
エネルギー 116kcal  
たんぱく質 5.9g

### 作り方



1 ジャがいもを1.5cm角、たまねぎを1cm角、にんじんを5mm幅のいちょう切りにする。



2 赤ピーマン・ピーマンを1cm角に切る。



3 しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



4 ピーマンをさっとゆでる。



5 中華鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャンを入れて炒め香りを出す。



6 豚肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを入れて炒める。(じゃがいもはレンジで加熱しておくとき短くなる)



7 材料がかぶるくらいの水と★の調味料を入れて煮る。



8 ジャがいも・にんじんがやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ピーマンを入れる。



ごはん 牛乳  
ジャガマーボー  
卵とトマトのスープ

2017年6月の給食献立より



## うまうま健康ピーマン炒め

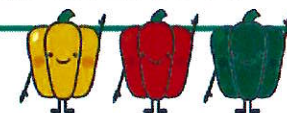


### ひとくちメモ

うまうま健康ピーマン炒めは、令和2年度の「はま菜ちゃん料理コンクール」入賞作品です。

ピーマンが嫌いな人でも美味しく食べられるように、味付けを工夫しているということです。

緑色のピーマンは完熟すると赤くなり、給食では赤ピーマンを使っていますが、このレシピではパプリカを使いました。ピーマンよりも細く切ると形が揃って仕上がります。



### 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	50g
ピーマン	2個 (60g)
パプリカ (赤)	1/4個 (40g)
しらたき	100g
白ごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1

### 一人分の 栄養価

エネルギー 54kcal  
たんぱく質 3.2g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



1 しらたきを3cmくらいの長さに切り、下ゆでする。(下ゆで不要のしらたきの場合は水洗いする)



2 ピーマン・パプリカをせん切りにする。



3 フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉・しらたきを炒める。



4 ピーマン・パプリカを入れて炒め、火が通ったら調味料を入れる。  
最後にごまをふり入れる。



ごはん 牛乳 ツナそぼろ  
うまうま健康ピーマン炒め  
豚汁

2022年6月の給食献立より

