# ひとくちメモ

**2024年 6月**
**川内学校給食センター**

## 歯と口の健康週間メニュー　【A：4日　B：3日】

6月4日から6月１０日は、「歯と口の健康週間」です。

歯の健康を保つコツは、①栄養バランスのとれた食事をする　②よくかんで食べる　③食後に歯をみがく　④虫歯を放置せずに治療をする、などです。給食でもかむことを意識して食べてもらうために大豆の入った「かみかみサラダ」を計画しました。よくかむことの効果として「ひみこのはがいーぜ」というキャッチフレーズにもあるように「ひ」肥満予防・「み」味覚の発達・「こ」言葉の発音はっきり・「の」脳の発達「は」歯の病気予防・「が」ガン予防・「い」胃腸快調・「ぜ」全力投球、などがあります。よくかんで食事を楽しんでください。

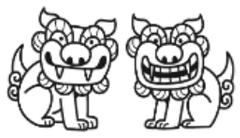
## 世界の味を給食で
### ～2024パリ　オリンピック・パラリンピック

ベトナム

## 海鮮フォー・カシューナッツ炒め　【A：12日　B：11日】

ベトナムは、自転車・射撃・水泳・ボクシング・重量上げなどの競技で「パリオリンピック」の出場資格を得ています。インドシナ半島東部に位置する国で、人口は、2022年時点で９９４６万人、首都はハノイです。今月は、応援献立としてベトナムの朝食で一番多く食べられている「フォー」を献立に取り入れました。フォーは米から作られる麺です。えびやいかなどのうま味と一緒に味わってください。また、ベトナムは、カシューナッツの生産高、輸出高ともに世界一位です。日本でも人気のあるナッツの一つですが、鶏肉やピーマン・たけのこと一緒に炒め物にしました。食感を楽しみながら食べてください。

## 沖縄料理（沖縄慰霊の日）【A：19日　B：20日】



5月15日は、「沖縄復帰の日」です。今年は、沖縄が日本に復帰して５1年目。そして、毎年6月23日は「沖縄慰霊の日」です。戦争で犠牲になった一人ひとりの命について考えることにつながります。今の私たちが平和に生活できることや“平和”について考える良い機会だと思います。給食では、沖縄産のもずくを使った「もずくスープ」と「タマナーチャンプルー」に沖縄名産のシークワーサーを使った「シークワーサーゼリー」を準備しました。

「タマナーチャンプルー」は、キャベツの油炒めです。沖縄の方言でキャベツのことを『タマナー』と呼びます。チャンプルーは炒めものや混ぜこぜという意味です。

## きびなごのオーロラソース　【A：20日　B：19日】

きびなごは、平成17年2月13日に薩摩川内市の海の市魚と定められました。川の市魚は「アユ」です。東シナ海に面し、市の中心を一級河川「川内川」が流れる本市ならではの恵まれた環境があってこその産物です。「きびなご」は、学校給食でも地場産物としてよく使用されています。ＤＨＡ(ドコサヘキサエン酸)やＥＰＡ(エイコサペンタエン酸)など体によい不飽和脂肪酸を多く含む上に、カルシウムの供給源としても期待できます。よくかんで食べましょう。

## さつませんだい食育の日

## 大豆の五目煮　【A：21日　B：24日】

学校給食では、栄養価の基準だけでなく「標準食品構成表」の中で、さまざまな食品についても目標量が定められています。豆類もその一つですが、豆類は昔に比べて家庭でとる量が特に少なくなっている食品です。学校給食では一食当たり小学生で１６ｇ、中学生で１８ｇとるように定められていますので毎日の献立の中で、味付けや組み合わせに工夫をしながら豆類を取り入れています。主な目的は食物せんいと良質なたんぱく質の摂取や豆を食べる食文化の継承です。給食で豆が使われる意味を理解して残さず食べましょう。

## 花花サラダ【A：28日　B：27日】

サラダに入っている野菜に「ブロッコリー」と「カリフラワー」があります。

これらは花野菜と呼ばれるものです。食べている部分は、花が咲く前の「つぼみ」の部分です。どちらもアブラナ科の植物でキャベツを品種改良して作られたものです。もともとは花になる部位なので、見た目もきれいで食欲がわいてきます。栄養豊かな野菜を目でも楽しみながら食べてください。