



おいしいおたより

令和8年6月発行
可見市学校給食センター



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯をみがくことだけでなく、食事の面からも健康にす
ごすためにできることを考えてみましょう。

食べる力

かむ力

よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。かみごたえのある食べ物を意識して食べましょう。

よくかむことの効果



- | | |
|---|---|
| <p>1 虫歯の予防</p> <p>かむことで出た唾液によって虫歯を予防する。</p>  | <p>2 消化・吸収をよくする</p> <p>唾液の働きにより、消化・吸収を助ける。</p>  |
| <p>3 脳の活性化</p> <p>あごの筋肉が動くことで、脳の血流量が増える。</p>  | <p>4 肥満の防止</p> <p>満腹中枢が刺激され、食べすぎをふせぐ。</p>  |

かむ力をつける食べ方



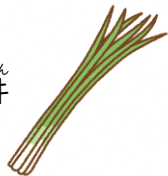
- かみごたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

給食メモ

6月23日
がんばれかっこ！献立

「ねぎ塩豚丼」

給食では9月ごろまで可見市産のねぎを使っています。6月の給食では、ねぎのおいしさを味わってもらうために、ねぎをたっぷり使ったねぎ塩豚丼を出します。



旬だより

梅雨入りを感じる食材



入梅いわし



6月11日は、日本の暦のひとつである「入梅」です。梅雨入りの時期を表し、梅の実の収穫が始まる季節でもあります。また、この季節に旬を迎えるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしいといわれています。

食と栄養 Q&A

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。ある研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使った手洗いの方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんとアルコール消毒をあわせて行うことが効果的です。



作ってみよう！

給食レシピ



チョコタフィ

大豆を使ったよくかんで食べられる料理です。カリカリとした歯ごたえでおやつにもピッタリです！

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

煎り大豆	50g	
A	純ココア	4g (小さじ2)
	砂糖	20g (大さじ2強)
	水	10g (小さじ2)

【作り方】

- 鍋にAを入れて煮溶かし、あめ状にする。
- 煎り大豆を入れて、弱火でパラパラになるまで混ぜる。

最初はベタベタしますが、弱火で気長に混ぜているうちに、パラパラになります。



岐阜のおすすめ

郷土料理レシピ

あゆ 鮎ぞうすい



岐阜県には、きれいな清流が多く、毎年6月～10月頃にかけて、鮎漁が盛んに行われています。「鮎ぞうすい」は、傷がついた鮎もおいしく食べられるように考えられた料理です。

【材料(4人分)】

炊いたご飯	240g
鮎	中2匹
だし汁	1600cc(8カップ)
ねぎ	少々
柚子	少々
塩	9g(小さじ1と1/2)
醤油	6g(小さじ1)

鮎のうまみと、さらとしたぞうすいが、食欲のないときにも最適です！



【作り方】

- 鮎のはらわたを抜き、鮎に火が通る程度まで素焼きにする。頭と骨を取り除く。
- 炊いたご飯を水で洗い、ぬめりをとる。
- だし汁に、塩を加えて沸騰させる。
- 鮎とご飯を加え、さっと煮たて、醤油を加えて火をとめる。
- ねぎと柚子を千切りにする。また、好みに合わせ、千切りにしたねぎはお好みで5～10分程度水にさらし、さらしねぎとする。
- 鮎の身をほぐし、さらしねぎと柚子の千切りを加え出来上がり。