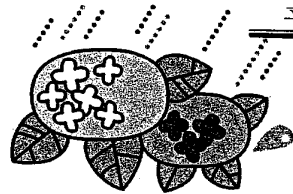


6月 給食だより



そうめん 料理

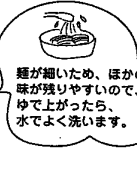
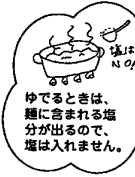
夏の麺料理の定番といえば、そうめん料理です。そうめんはうどんと同じ小麦粉から作った麺ですが、その原型は奈良時代に中国から伝えられたとされています。そうめんは乾燥させて作るので保存でき、昔から飢饉に苦しむ人びとを救ってきたといわれています。

そうめんの食べ方は、ゆでて冷やし、つゆにつけて食べるのが一般的です。つゆはそばつゆより甘めが多く、だしにはカツオ節、干しいたけ、干しエビなどを使います。ごまやくるみをすりつぶして汁に入れることもあります。鯛の煮物を添えた鯛茶種、湯かいかけ汁で食べるにゅうめん、お吸い物の具やサラダなど、いろいろな料理法があります。沖縄ではゆでたそうめんを野菜、ポークランチオンミートなどと炒めたソーミンチャンプルーがよく食べられます。中国や台湾では野菜、肉などと煮込む料理があり、韓国でも、お祝い事の席の料理として出されています。

一般的つゆ
しょうゆ：あじ：だし汁
1：1：4



イカソーメン
そうめん
かぼちゃ
は、そうめんでは
ありません。



ゆでるときは、
麺に含まれる塩分
が出るので、
塩は入れません。

麺が細いため、ほかの
味が残りやすいので、
ゆで上がった後、
水でよく洗います。

鮎の解禁は青梅の季節

6月1日は暦には気象記念日、電波の日、万国郵便連合加盟記念日と並んで「鮎解禁日」とあります。俳句でも鮎は夏の季語。鮎狩、鮎掛、鮎の宿、鮎の里などの季語もあります。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？ 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する</p>	<p>脳を刺激し、 頭の働きを よくする</p>	<p>食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる</p>
<p>あごの筋肉を 発達させ、歯並び がよくなる</p>	<p>だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</p>	<p>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p>



こんな食材で、ガムガム運動！



カルシウムを多く含む食べ物

牛乳は
カルシウムが
豊富なだけでなく、
ほかの食材と比べて
体内に吸収されや
すいといわれて
います。

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、過度な運動を取り入れることも大切です。

6月1日は
「牛乳の日」