



6月号

いいことたくさん 川本中!!

平成26年5月30日

6月は梅雨の季節。気温は上がり湿度が高まると、カビが発生しやすく、また食べ物が傷みやすいため、食中毒の発生しやすい季節です。

食中毒を防ぐには、消化器系の働きを高め、生食に気をつけることが大切です。また、時間の経ってしまったものは、必ず再加熱をするようにしましょう。手をよく洗うこともお忘れなく。



6月は食育月間です。

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるもの。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについて、みんなで話し合ってみましょう。



地場産物を食べましょう

地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なことなどがあげられます。

地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。

埼玉県は野菜において国内有数の産地です

こまつな・ブロッコリー・ほうれんそう・かぶ・ねぎ・さといもの産出額（平成23年産）は全国1～2位となっています。

深谷市では「深谷ねぎ」「ブロッコリー」「ほうれん草」スーパースイートコーン「味来」の生産も盛んです。

6月26日の給食に茹でトウモロコシとして「味来」が出る予定です。

通常のトウモロコシより糖度が高く、フルーツ並みの甘さを持つ。粒皮がやわらかく、生でも食べられることができるほか、茹でて食べるといっそう甘みとジューシーさが増します。

6月4日は、虫歯予防デーです。

給食では歯を大切にし丈夫にする為にごぼうのカミカミ揚げがでます。

かみごたえのある食べ物を食べよう

かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。

かみかみあえ

【材料(四人分)】

【するめ】
20g
酢……………少々
大根……………150g
にんじん……………25g
ハム……………50g

いりごま……………小さじ1・1/2
しょう油……………大さじ1
酢……………大さじ1
ごま油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1・1/2
塩……………少々

【作り方】

- ①するめは、千切りにして、ぬるま湯でもどし、水気を切ってから酢をふっておきます。
- ②野菜は、千切りにします。ハムは、短冊切りにします。ごまは、からいりしておきます。
- ③調味料を良く混ぜ合わせてから、材料を混ぜ合わせます。

