

6月

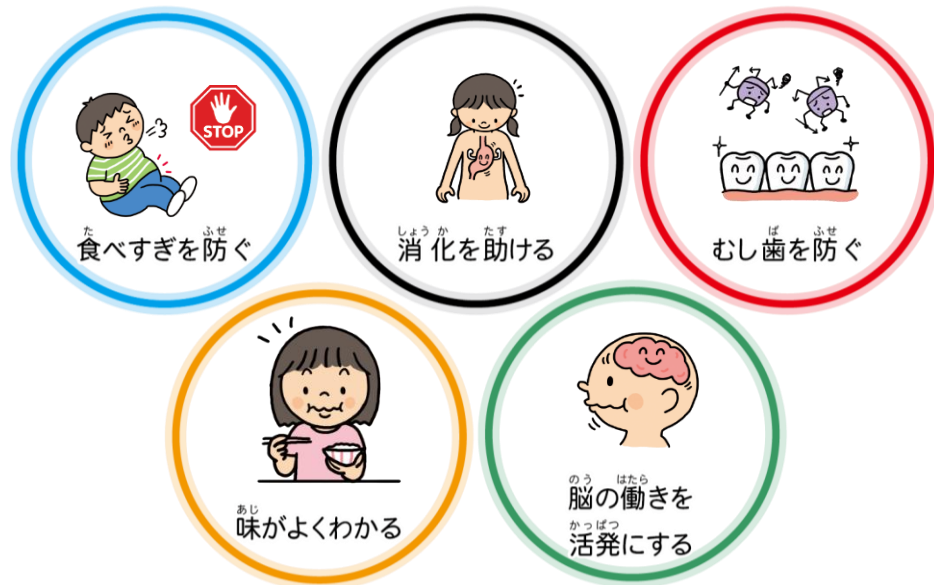
給食だより

令和3年5月26日
上越市立名立中学校

6月4日は虫歯予防デーです。名立中学校でも歯と歯肉の健康週間があります。口の健康を守るための一つとして、食事をよく噛んで食べることがあります。この機会によく噛んで食べるとどんな良いことがあるのか確認し、普段の食事でも一口30回を目標によく噛んで食べるように心がけましょう。

よくかむと体によいこといっぱい！

よくかんで食べることは、皆さんの体にとってよいことがたくさんあります。すぐに飲み込んだり、飲みもので流し込んだりしないで、よくかむことを意識してみましょう。



『かむ力』 をつける食事

かむことの効果を最大限に発揮させるためには、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつける食事をする 것도大切です。歯ごたえのある食品を日ごろの食事に積極的に取り入れましょう。

歯ごたえのある食べ物



6月 ふるさと献立

毎月ふるさと献立の日には、上越市の郷土料理や地場産物を使った献立が登場します。6月は上越の特産品の車麩を使った揚げ煮と、汁物に郷土料理の一つ、姫竹汁が登場します。

副菜の胡麻和えには名立区の農家の方が育てたキャベツや青菜、しいたけの旨煮のには、名立の農家の方が育てた干しいたけが使われます。

名立中に地場産野菜を届けてくれる農家の方々 じゃがいもの会のみなさん



年間通して、その時期にとれた新鮮な野菜を納めてもらっています。

地域でとれたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。地元のもものは、生産者さんが分かるので安心で、また、収穫されてから時間がたっていないので新鮮で美味しいものが食べられます。さらに、流通で使う燃料も少なく済むため環境にも優しいです。積極的に地元のものを選んで食べたいですね。

6月のおすすめ献立

☆給食レシピ☆レモンじょうゆ和え

○材料（4人分）

ブロッコリー	70g
キャベツ	150g
にんじん	20g
コーン缶	30g
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

○作り方

- ①野菜を洗って食べやすい大きさに切る。
- ②レンジできる容器に①の野菜を入れて600Wで2分かける。もしくは、ゆでる。
- ③野菜が冷めたら、コーンを合わせ、しょうゆ、レモン汁、砂糖で和える。