

# 6月給食だより

令和6年6月  
西条市立河北中学校

## 愛媛のおさかな

イサキ  
「伊佐木」



夏が旬ですが、年中味が良いです。塩焼きや刺身で食べるのが定番です。少ないものの、養殖もされています。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

## 6月は「食育月間」です！

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に、子どもたちにとっては、心と身体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。歯と口の健康は食べることにとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

### 消化を助け、食べすぎ防止

かむことでだ液がたくさん出てきます。だ液は食べ物と混ざることによって消化を助けます。さらに、脳を刺激し、食べすぎの防止にもつながります。



### 歯並びや発声が良くなる

やわらかいものばかり食べていると、口の周りの筋肉が衰え、歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながらよくかみましょう。



### ひと口の量を考えて口を閉じて

よくかむ習慣を身に付けるにはかむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」が目安とされています。

やわらかいものも、飲み込む前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口の量も調整して入れましょう。



### かみごたえのある食品を

とり入れよう



かみごたえのある食品を毎日の食事にとり入れるのも、よくかむ習慣を身に付けるのに役立ちます。

# 今月の旬の食材紹介 ～ 梅 ～

梅は日本人にとって古くから親しまれている果実です。梅干し、ジャム、ジュース、酢、梅酒などに加工されます。梅には、整腸作用、解毒作用、疲労回復、肌の老化防止、血液の浄化などの効果があり、「梅は三毒(食べ物・血液・水の毒)を断つ」ともいわれます。

## ～ 完熟梅ジャムレシピ ～

梅ジャムのメリハリある酸味・甘味・香りで青魚の臭みや肉の脂っこさがなくなり、味がグレードアップ！クエン酸効果で夏バテ防止にもなります。



材 料	
完熟梅	..... 1kg
グラニュー糖	..... 500g
(はちみつ 50g やレモン汁 1/2 個分を加えてもよい)	



### 【作り方】

- ① 梅は洗って、一晩たっぷりの水につけてアク抜きをし、ボールにあげてヘタを取る。
- ② ホーロー鍋に梅を入れ、かぶるくらいの水を入れて煮る。梅が柔らかくなったらザルに上げて水気を切る。
- ③ 種を取り除き、裏ごしする。
- ④ ③とグラニュー糖を鍋に入れ、木じゃくしてかき混ぜながら弱火で煮詰める。アクはいてねいに取り除く。
- ⑤ ほどよいかたさに煮詰まったら、火を止める。

## ～ 梅ジャムを使ったレシピ ～

### 魚の照り焼き

照り焼きのたれに、大さじ1くらいの梅ジャムを加える。(肉の照り焼きでもよい)

### 豚の角煮

梅ジャム・しょうゆ・酒・オスターソース・はちみつ・水・ねぎ・生姜薄切りで煮込む。(鶏手羽先を煮てもよい)

### 梅ジャムマヨネーズ

マヨネーズ・梅ジャム・コチュジャン・しょうゆ少々を混ぜ合わせる。(魚介類や海藻サラダによく合う)

### 梅ジャムみそ

鍋に梅ジャムと酒・みそをお好みの分量入れて弱火で煮る。(たこやいかによく合う)

## ～ かみかみ和え ～

【材料4人分】

さきいか・・・20g  
キャベツ・・・80g  
きゅうり・・・60g  
コーン・・・12g

米酢・・・小さじ1  
レモン果汁・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩 こしょう・・・少々  
砂糖・・・小さじ1弱

【作り方】

- ① さきいかは3cm程の長さ、キャベツは7mm幅の短冊、きゅうりは輪切りにする。
- ② 沸騰したお湯に、キャベツ、きゅうり、コーンの順に入れ、茹でる。
- ③ ②をザルに上げ、軽く水気を切り、さきいかを加え、Aで和える。



## ～ 西条元気UP給食メニュー ～