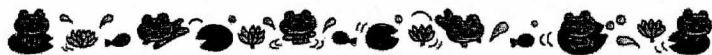


# 6月のこんだてだより

6月に入り、梅雨を迎えます。じめじめとした蒸し暑い日、肌寒い日などもあり体調をくずしやすい時期です。

手洗いなど、身近な衛生管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

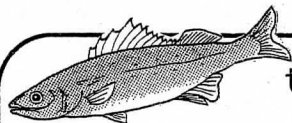
## 旬の味覚



### ズッキーニ



ズッキーニはきゅうりによく似た野菜ですが、実はかぼちゃの一種です。カリウムやビタミンCを多くふくんでいて疲労の回復や肌荒れに効果があります。くせのない野菜なのでどんな料理方法でもおいしく食べられますよ。



### せいご

せいごはすすきの幼魚です。宍道湖に生息するせいごは害魚として取り扱われ、しらうおを食べたり、えらや背びれで網を破ったりと漁業者を困らせてきました。そのせいごを有効活用しようと生まれたのが「せいごだんご」です。

## 新献立の紹介

### ☆マーボー丼

給食で大人気のマーボー豆腐を丼で食べられるようにアレンジしました。市内のお豆腐屋さんで煮くずれてしまわないように少しかために作っていただいたものを使用しています。豆腐のほかに、牛ミンチ、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、枝豆、なす、にらを使っています。

### ☆せいごだんごの甘酢あんかけ

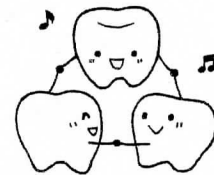
宍道湖産のせいごをすりつぶして作った「せいごだんご」を油で揚げて、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけの入った甘酢あんをかけました。

## 6月は、「しまね・ふるさと給食月間」

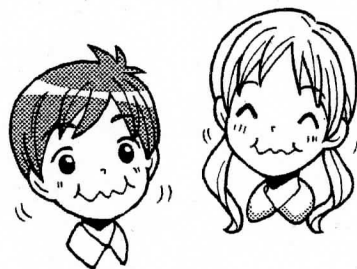
島根県教育委員会が「食育月間」である6月と「島根教育の日・ウィーク」のある11月を食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、「しまね・ふるさと給食月間」と決めました。今月の給食では地場産物として、「あご野焼き」、「せいごだんご」、「板わかめ」や島根県の食材を使って学校給食用に開発された「縁結びごはん」、「しまねふるさとドレッシング」などを取り入れました。

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。






## しっかり「かんで」食べていますか？



子どもの頃に、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べましょう。

## かむことのよい効果

消化がよくなる	むし歯予防になる
<p>よくかむと、食べ物がい小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p>よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。</p> 
肥満予防になる	脳の働きがよくなる
<p>よくかむと、脳の「海腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。</p> 	<p>よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p> 