

食育だより



令和5年度 6月発行
琴浦町立学校給食センター

梅雨入りも間近になり、これからは気温と湿度が高い日が増えてきます。天候不順で体調をくずしやすい一方、細菌は活発に動く条件が揃い、食中毒が発生しやすい時期にもなります。バランスのとれた食事と適度な運動、そして衛生管理に気を付けて、元気に6月を過ごしましょう。

「よくカメ、KAME、かめ」献立



6月4日から10日は「歯と口の衛生週間」です。よくかんで食べることの大切さについて、改めて考えてみましょう。例えば、「野菜を大きめに切る」「乾物（大豆・昆布・スルメなど）を使う」「魚介類（イカ・貝類・干物など）を使う」など、6月の食事は、かみごたえを意識した献立にしてみませんか？

6/12（月）～16（金）は、食育月間献立として『郷土料理ウィーク』を実施します！



日本全国には、その地域に根ざした昔ながらの郷土料理がたくさんあります。郷土料理を通して、食文化に込められた意味や、伝承の大切さについて、改めて考えてみましょう。

6月12日(月) 福井県『打ちまめ汁』

「打ちまめ」とは、つぶした大豆のことを言います。福井県には曹洞宗の本山である永平寺があり、仏教の影響を受けた食文化が根付いています。お寺の行事である報恩講が大豆の収穫時期と重なることから、打ちまめ汁が精進料理として親しまれてきました。



6月21日(火) 青森県『せんべい汁』

江戸時代に飢饉に見舞われた際、青森県では麦やそばの粉から作ったせんべいを食べて飢えをしのぎました。その後、明治時代には、固く焼いた「南部せんべい」が誕生し、そのまま食べるほか、汁物にちぎって入れる「せんべい汁」が食べられるようになりました。

給食では、青森県から取り寄せた本場のせんべいを使用します！



「かむ」ことと脳のワーキングメモリ



脳のワーキングメモリ（作業記憶）とは、情報を保持し同時に処理する力のことをいい、日常生活や学習を支える重要な働きです。この能力は、よくかむことにより、加速したり回復したりするそうです。また、集中力や脳の応答速度がアップすることもわかってきました。

体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

かむことと運動、関係ないようにも思えるこの2つは、実は、密接に関わっていることがわかってきました。

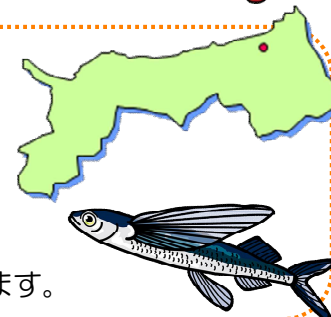
- ①上下の歯が合わさることで、体を動かす骨格筋などの反応や動きが変化します。
- ②重い物を持ち上げるなど、力を入れるときに歯をしっかりと食いしばることで、筋力が4～6%アップします。
- ③重心や姿勢の安定効果があります。また、そしゃく筋（口の周りの筋肉）は、体の平衡感覚を維持する役割を担っています。



6月14日(水) 鳥取県『あごのつみれ汁』

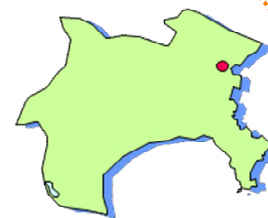
初夏を告げる魚、あご（トビウオ）は琴浦町の魚でもあります。小骨も丸ごとすりつぶして作った「つみれ」と、旬の野菜を使用した、うま味たっぷりのみそ汁は、鳥取県民にとって、まさにふるさとの味ではないでしょうか。

デザートには、和歌山県産の青梅を使った季節のゼリーを付けます。



6月15日(木) 神奈川県『海軍カレー』

明治時代、日本海軍は、栄養のバランスがとりやすく調理も簡単なカレーを、軍隊の食事として取り入れました。最初はパンにカレーをつけて食べてみましたが、日本人の口にはなじまなかったため、試しにご飯にかけてみると好評だったことから、カレーライスが誕生しました。海軍ゆかりの地である横須賀市は、今ではカレーの街としても有名です。



6月16日(金) 奈良県『あすか汁』

あすか汁は、鶏肉と牛乳、季節の野菜が入ったみそ汁です。飛鳥時代に唐の国から牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられていたのが始まりといわれています。牛乳ならではの、まろやかな味わいが特徴です。

