

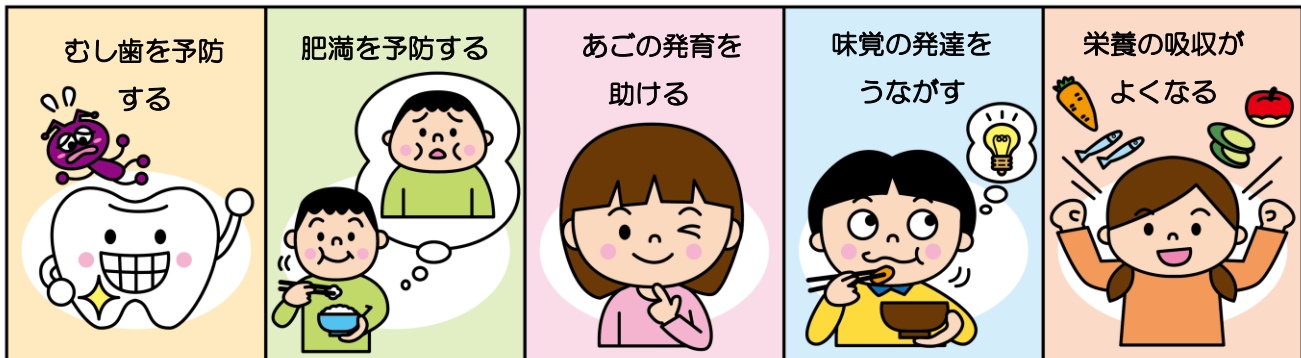


6月4日から10日は歯と口の健康週間です！

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。子どものころから、歯を大切にし、よくかんで食べる習慣を身に付けることは、これからの健康な体づくりにつながります。この機会に、自分の食べ方を振り返り、よくかんで食べることを意識してみましょう。



よくかんで食べると、どんないいことがあるの？



かむ習慣を身に付けるには？

- ★一口30回かむこと
- ★食べ物を水分で意識し、味わって食べる。
- ★かみごたえのある食べ物を流し込まない。取り入れる。

かみごたえがある食べ物を使った給食レシピ



『沢煮椀』



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時刻に食べる。
- ★食べた後はしっかり歯をみがく。
- ★歯をつくるもとになるカルシウムを意識してとる。

カルシウムが多くとれる食べ物



カルシウムを多くとれる食べ物を使った給食レシピ



『大豆の磯煮』

紹介した『沢煮椀』や『大豆の磯煮』など、給食のレシピを稲沢市のホームページで公開しています。右の二次元コードやURLからぜひご覧ください。



[URL]
http://www.city.inazawa.aic.hi.jp/kurashi_tetsuzuki/kyoiku/kyushoku/1009274.html

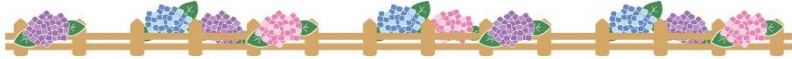




地域の食材を味わおう！

6月17日～23日は「あいちを食べる学校給食の日」

「愛知を食べる学校給食の日」は、地産地消に取り組み、愛知県産や稲沢市産の食材や、稲沢市の特産物を使った給食を実施します。地域の産物や食文化を知り、次の世代へ大切につないでいきたいですね。



6月の給食に登場する稲沢市産の食べ物



稲沢市

愛知県



15日 米粉のカレールウ 華麗なるスパイス



「華麗（カレー）なるまち稲沢」の取組に協賛して、稲沢市内の企業が開発した「米粉のカレールウ」と「華麗なるスパイス」を15日の「カレー肉じゃが」に使用します。「米粉のカレールウ」は、愛知県産の米粉を100%使用し、自然な甘みが出るように工夫されています。また、特定原材料9品目と特定原材料に準ずるもの20品目*を含みません。「華麗なるスパイス」には、稲沢市産の金時しょうがや、姉妹都市であるギリシャ周辺が原産のオレガノをはじめとする13種類のスパイスがブレンドされています。

*令和8年4月より、特定原材料にカシューナッツが追加され、9品目になりました。

また、特定原材料に準ずるものにピスタチオが追加され、20品目になりました。



6月の給食に登場する愛知県産の食べ物

18日 大豆



愛知県産の大豆を使用したナゲットです。愛知県は、大豆を使った食品づくりがさかんな地域です。みそやしょうゆなどに加工して、昔からいろいろな料理に取り入れられてきました。大豆にはたんぱく質が豊富に含まれており、畑の肉とも言われています。

18日 蒲郡みかん



フルーツポンチには、蒲郡みかんを使ったゼリーを使用します。蒲郡は温暖な気候と日当たりのよい段々畑が多く、みかんづくりが盛んな地域です。蒲郡みかんは甘みが強く、ほどよい酸味が特徴で、全国でも人気があります。香りもよく、おいしさが口の中に広がります。

19日 れんこん



れんこんサンドフライには、木曾三川の湿田で育った愛西市のれんこんを使用します。れんこんのビタミンCは、みかんより多く、火を通してもしっかりと調理するのが特徴です。かぜの予防や肌の調子を整える効果があります。食物せんいも多く含まれ、お腹の調子を整えます。

22日 トマト



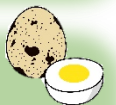
愛知県はトマトの産出額が全国3位です。愛知県の平野から山間部まで様々な栽培環境の違いを生かして、一年中栽培されています。トマトの赤色の成分はリコピンで、老化や生活習慣病の予防に効果があります。加熱すると「グルタミン酸」という旨味成分が増加します。

23日 めひかり



めひかりは、愛知県で漁獲される深海魚で、青く光る大きな目が特徴です。体長は20cm程度で、主に水深200mの海域に生息し、脂ののって柔らかい身が特徴です。愛知県では、蒲郡市が主な水揚げ地で、地元の名物として親しまれています。

23日 うずら卵



きしめんには、愛知県産のうずら卵が入っています。愛知県は、うずら卵の生産量が全国第1位で豊橋市を中心とした東三河地方が主な産地となっています。小さな卵ですが、血を作るのに役立つビタミンB₁₂や目の健康を守るビタミンAなどの栄養素が多く含まれています。



愛知県

