



# 給食だより

春木小学校 2021年 6月号

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？  
 よくかんで食べることは、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助け、  
 むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体により働きがたくさんあります。  
 かみごたえのあるものを食べたり、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。  
 健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができますよ♪



## かみごたえアップ大作戦！

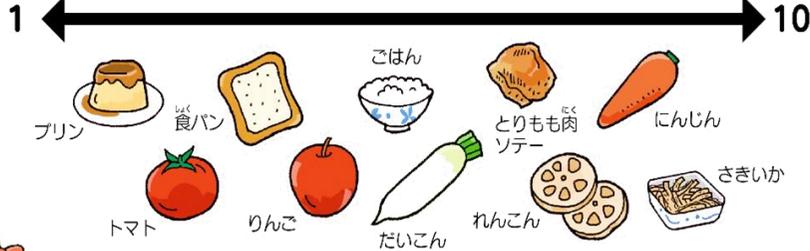


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

かむ回数を増やすために  
 こんな事を意識してみよう！

- ★かみごたえのある食べ物を食べる
- ★飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ★食材を大きく切る

## 食品のかみごたえ度



食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	歯の増殖を抑える	歯の表面を修復する

# 旬を味わう給食紹介

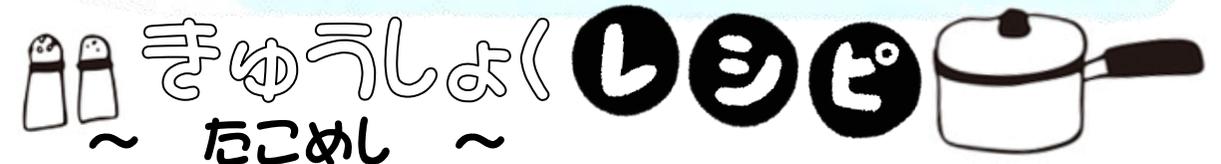
7/2(金) たこめしが登場します

## はんげしょう 半夏生とタコ



半夏生は農家にとって大切な日で、昔はこの日までに畑仕事や田植えをすませ、みんなで体を休めました。  
 大阪をふくむ関西では半夏生の日にタコを食べる風習があります。「タコの足のよう、作物がなが〜く根をはり、豊作になるように」と願って、タコを食べるようになったと言われています。  
 泉州沖で獲れる「泉だこ」も 6月～10月が旬です。身がやわらかく、おいしいことで有名です。

～岸和田とタコの伝説～  
 岸和田には、高波や戦乱から人々を守ってきたという蛸に乗ったお地蔵さまがいます。かつて岸和田城が敵に攻めこまれた時に、大蛸に乗った1人の法師と数千の蛸が、その危機を救ったそうです。南海電鉄の駅名「蛸地蔵駅」の由来にもなっています。



材料	分量※	※分量は2合分です 作り方
・精白米(2合)	300g	下処理 ・米の1.4倍の水分量(420g)から調味料分をひき、米と昆布を浸漬する
・切り昆布(1cm角)	2g	
・ゆでだこ	130g	・たこを1.5cm長さにカットする
★淡口しょうゆ	13g	
★濃口しょうゆ	13g	炊飯器の点火直前に、たこ、★調味料を加えて炊く。 細切りにした青じそをのせて食べてもおいしいです♪
★みりん	6.5g	
★料理酒	2g	