



# 6月のこんだてだより



6月に入り、もうすぐ梅雨を迎えます。じめじめとした蒸し暑い日や、肌寒い日などもあり体調をくずしやすい時期です。こまめな手洗い、換気など身近な衛生管理に気を付けましょう。さらに栄養、睡眠、適度な運動・・・そして笑うこと！！によって免疫力を高め、感染予防につとめましょう。

## 旬の味覚



### じゃがいも

じゃがいもは、なすの仲間であまりの形もなすに似ています。主成分はでんぷんですが、いも類としてはビタミンCが多く含まれています。さらに、このビタミンCはでんぷんが保護してくれるので、加熱しても失われないのが特徴です。

### あじ



脂肪分が多いですが、カルシウムやDHA・EPAを豊富に含みます。全体的に色が鮮やかでえらが紅色、ひれがピンと張っているものが新鮮です。塩焼きや刺身、フライにしてもおいしいです。

## 新献立の紹介

### ★鮭のレモンソースかけ

鮭を油で揚げて、さとう、しょうゆ、みりん、レモンで作ったレモンソースをからめました。さっぱりとしていて、この時期に食べやすい料理です。

## 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「しまね教育の日・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」と定めています。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」、「莖わかめ」や島根県の食材を使って学校給食用に開発された「しまねふるさとドレッシング」「浜田産まあじ」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」

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。

## よくかんで食べよう



よくかむ子



おなか

よくかんでくれるのでうれしいわ。

よくかまない  
食べ物が大きのままおなか  
に運ばれてしまいます。



よくかまない子



おなか

食べ物が大きすぎてつかれるよ。ひと口30回はかんでほしいな。

## よくかんで食べると・・・

- ☆食べ物の消化を助けます
- ☆食べ物の味がよく分かります
- ☆肥満の予防になります
- ☆あごの発達をよくします
- ☆歯並びをよくして、むし歯になりにくくします
- ☆脳に刺激を与え、頭の働きをよくします
- ☆がんの予防になります
- (だ液はがんの予防に役立ちます)



## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。