



梅雨の季節となりました。気温だけでなく、湿度も高くなるころです。食事や調理の際の手洗いなど、身近な衛生面に気をつけて過ごしましょう。

また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。6月には、歯科検診もありますので、この機会に健康な歯と口をつくる食生活に取り組みましょう。



歯と口の健康週間

～ ひと口に何回くらい噛んで食べていますか？ ～



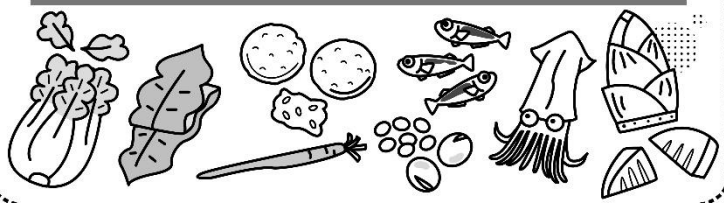
健康に過ごすためには、バランスの良い食事をとることが基本です。しかし、健康な歯と口がないと、おいしく食べることができません。健康な歯と口でいるために、歯を磨くことだけでなく、よく噛んで食べることも大切です。

よく噛んで食べると良いこと



- ・虫歯になりにくい
- ・丈夫な歯やあごをつくる
- ・本来の味がよくわかる
- ・集中力や記憶力を高める
- ・満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ・食べ物の消化を助ける

こんな食べ物でかみかみ運動！



ゆっくりよく噛んで
味わって食べましょう。

目標は

ひと口、30 回！



季節の伝統行事と行事食 <夏越の祓・水無月>

一年の折り返しの6月30日は、「夏越の祓」といって、正月から半年分の良くない行いをはらう行事が行われます。行事食として、残り半年の無病息災を祈って「水無月」という和菓子を食べる風習があります。

水無月は、6月の旧暦の月名でもあります。この和菓子は、氷のかけらを表現した三角形の形をしています。「ういろう」という和菓子の上に小豆がのっています。



沖縄慰霊の日（6月23日） 中学校給食に沖縄料理が登場

沖縄慰霊の日。沖縄戦で亡くなった人々への安らかな眠りと平和を願う日です。この日の給食には、沖縄県の料理が登場します。

もずくのすまし汁

もずくは、シャキシャキとした歯触りと、ぬめりがあるのが特ちょうです。流通しているもずくの多くは、沖縄県でとれたものです。

クープイリチー

クープは昆布、イリチーは炒め煮。沖縄ではとれない昆布ですが、北海道から大阪、薩摩、中国への「昆布ロード」の中継地だったので、沖縄ではよく昆布が食べられます。

ゴーヤチャンプル

チャンプルーは豆腐と一緒に季節の野菜を炒めた料理です。

ごはん

パイナップルの缶詰

沖縄県のパイナップルの生産量は、日本1位です。

牛乳



ラフテー

ラフテーとは、皮つきの三枚肉（豚バラ肉）を泡盛・砂糖・しょうゆで煮た、沖縄風豚の角煮。



夏場のお弁当、こんなことに気をつけよう！

- ・調理前や調理中に手を洗う
- ・野菜などの水分をきる
- ・しっかり加熱する
- ・酸味（酢・梅干し）を利用する
- ・おかずやごはんを詰めるときは、冷ましてからにする
- ・もしくは冷めてからふたをする
- ・保冷剤を活用する
- ・直射日光に当たらないように保管する



鶏肉の梅しそ炒め レシピ

【材料 3～4 人分】

- ・鶏肉…2 枚
- ・ごま油…適量
- ・塩…小さじ 1/2
- ・酒…大さじ 1
- ・大葉…10 枚ほど
- ☆梅干し…2 個
- ☆しょうゆ…大さじ 1
- ☆みりん…大さじ 1
- ☆酒…大さじ 1

【作り方】

- ①大葉はせん切りにする。梅干しの種を取り、包丁の背でたたき、☆を合わせておく。
- ②鶏肉は、一口大に切る。
- ③熱したフライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れ、塩、酒をふり、鶏肉に火が通るまで炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら、☆を回し入れ、大葉を加えてさっと混ぜる。

一口メモ 梅干しは、殺菌力だけでなく、疲労回復効果もあります。大葉とともにさっぱりとした味付けにしているので、ジメジメしてくるこの季節にぴったりの料理です。お弁当のおかずにもおすすめです。



梅干しパワー！

