

中通り 歯と口の健康週間 (切り干し大根の炒め煮・するめ)

6月



〈献立のねらい：よくかんで味わって食べよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
わかめごはん	精白米	70	いわしの梅煮	こまつな	10	いわしの梅煮 ① いわしの梅煮は加熱する。 切り干し大根の炒め煮 ① 切り干し大根と乾しいたけは水で戻す。 ② つきこんにゃくは下ゆでする。 ③ にんじんは千切り、さつまあげは細切り、さやいんげんは3cmに切ってゆでる。 ④ 油で豚肉を炒め、材料を加え、調味料を入れて煮含め、最後にさやいんげんとごま油を入れる。 じゃがいも汁 ① じゃがいもはサイの目切り、たまねぎは薄切り、こまつなは3cmに切って下ゆでし、豆腐はサイの目切りにする。 ② 材料を煮て、みそを加える。
	強化米	0.21		木綿豆腐	25	
	炊き込みわかめ	1.5		淡色辛みそ	9	
牛乳	牛乳	206		和風だし	0.5	
いわしの梅煮	いわしの梅煮(冷)	50	水	120	かみかみするめ カットするめ 4	
切り干し大根の炒め煮	切り干し大根	4				
	にんじん	5				
	さつまあげ	10				
	つきこんにゃく	10				
	さやいんげん	10				
	豚もも肉	8				
	乾しいたけスライス	1				
	米サラダ油	0.3				
	三温糖	0.6				
	清酒	0.5				
	こいくちしょうゆ	1.5				
	和風だし	0.3				
ごま油	0.3					
じゃがいも汁	じゃがいも	25				
	たまねぎ	30				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
カルシウムが多く骨ごと食べられるいわしの梅煮に、よくかむことを促す食材が多い切り干し大根の炒め煮と、意識してよくかむためにするめを合わせました。	エネルギー	613 kcal	ビタミンB ₂	0.51 mg
	たんぱく質	25.3 g	ビタミンC	8 mg
	脂質	16.0 g	食物繊維	4.0 g
	カルシウム	370 mg	食塩	3.1 g
	鉄	3.0 mg	マグネシウム	110 mg
	ビタミンA	145 μgRE	亜鉛	3.2 mg
	ビタミンB ₁	0.41 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

歯と口の健康週間

6月4日～10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。

「歯と口の健康に関する正しい知識を知ってもらうこと」「歯科の病気の予防・早期発見・早期治療を行って健康の保持や増進に役立てていただくこと」など、歯だけではなく歯を含めた口全体に意識を高める週間です。

この啓発運動のひとつに8020（ハチマルニイマル）運動があります。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるように」との願いが込められています。

丈夫な歯を作るためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなくバランスよく食べることが大切です。

特に歯の材料となるカルシウム、歯の土台をつくるたんぱく質、ビタミンや無機質をしっかりとりま

給食の時間における食に関する指導 テーマ「歯と口の健康について知ろう」

かむ力をつける かみごたえのある食品は

- にんじん
 - ごぼう
 - こんにゃく
 - 肉
 - すもめ
 - キャベツ
 - きのこと
 - 切り干し大根
- などいろいろあります。



8020運動

8020運動クイズ

()を当てましょう。
 (80)歳になっても
 (20)本、自分の歯を保ち
 ましょう。
 一生、(自分)の歯で食べ
 ましょう。
 一口(30回)はかみましょ
 う。

放送資料

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今日のかみごたえのある食品と、カルシウムが多い食品を使った献立です。食べるときによくかんで食べると、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、①だ液がたくさん出て消化をよくする、②あごを発達させて歯並びをよくする、③脳の働きをよくする、④食べ過ぎを防ぐなど、体によいことがたくさんあります。一口30回以上を目安によくかみながら、味わって食事をするように心がけましょう。

会津 歯と口の健康週間 (かみかみサラダ・ししゃもから揚げ)

6月



〈 献立のねらい：健康な歯と口のためによく噛んで食べる 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	70	かみかみサラダ	清酒	1	かみかみサラダ ① きゅうりは1cmのいちょう、キャベツは2cm角に切り、ゆでてから冷却する。 ② 1cmのサイの目に切ったハムをゆでてから冷却する。 ③ ちりめんじゃこを鉄板で焼き、冷ます。 ④ ひよこ豆、ダイスチーズ、アーモンド、①②③をドレッシングで和える。 いりどり ① 鶏もも肉は、調味料で下煮しておく。 ② 野菜は乱切り、こんにゃくは短冊、ちくわは斜め切り、干しいたけは戻していちょうに切り、さやいんげんは3cmに切り下ゆでする。 ③ ②に①を加えて味を調える。仕上げに下ゆでしたさやいんげんを加える。
	米粒麦	7		さといも	30	
牛乳	牛乳	206		にんじん	25	
ししゃものから揚げ	ししゃもでん粉付(冷)	40		たけのこ水煮	20	
	米ぬか油(揚げ油)	4		ごぼう	15	
かみかみサラダ	きゅうり	20		こんにゃく	20	
	キャベツ	15		焼き竹輪	10	
	ロースハム	12		乾しいたけ	1	
	ゆでひよこ豆	5		さやいんげん	8	
	ダイスチーズ	4		こいくちしょうゆ	6.5	
	アーモンド	3		本みりん	4	
	ちりめんじゃこ	1.5		三温糖	0.2	
	米ぬか油	2				
	米酢	2.4				
	三温糖	0.6				
	食塩	0.2				
	白こしょう	0.02				
いりどり	鶏もも肉(皮なし)	30				
	こいくちしょうゆ	1				
	しょうが	0.25				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
歯と口の健康週間にちなんで、噛みごたえがある料理を使いよく噛んで食べることを意識させる献立です。	エネルギー	721 kcal	ビタミンB ₂	0.66 mg
	たんぱく質	33.6 g	ビタミンC	25 mg
	脂質	23.4 g	食物繊維	6.3 g
	カルシウム	446 mg	食塩	2.6 g
	鉄	2.8 mg	マグネシウム	113 mg
	ビタミンA	294 μgRE	亜鉛	4.1 mg
	ビタミンB ₁	0.60 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

毎年6月4日から10日までの一週間は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し歯科疾患の予防の適切な習慣を定着させ、早期発見、早期治療により歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を目的に設定されています。昭和3年に6月4日を「虫歯予防デー」としてスタートさせ、昭和33年から「歯の衛生週間」、平成25年からは、現在の「歯と口の健康週間」となっています。

また、「カミング30」は、一口30回以上噛むことを目標とした運動です。学校給食でも、年間を通して取り組んでいます。

かみかみサラダは、材料をサイコロ状に切り、カルシウム豊富なチーズ、ちりめんじゃこ、アーモンド、豆を合わせドレッシングで味付けをした、噛むことを意識した料理です。

いりどりは、根菜類を多く使い、大きめに切ることで自然とよく噛むことができる料理です。使用する鶏肉は、会津地鶏を使うこともあります。会津地鶏は身がしまっていて噛みごたえがあります。鶏肉は下煮をして味をしっかりつけておきます。

ししゃものからあげは、頭から丸かじりでき、骨ごと食べることで噛みごたえもあり、カルシウム補給にもなります。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「よくかむことの大切さについて知ろう」

「ひみこのはがい〜ぜ」を使って、よく噛むことの大切さを指導

ひ…… 肥満予防 ～ よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

み…… 味覚の発達 ～ よく噛むと食べ物本来のおいしさがわかります。

こ…… 言葉がはっきり ～ 口のまわりの筋肉が発達し発音がよくなります。

の…… 脳の発達 ～ 脳の血流が良くなり、活性化します。

は…… 歯の病気を予防 ～ 歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり虫歯や歯周病の予防につながります。

が…… がんの予防 ～ 唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされます。

い…… 胃腸の働きを促進 ～ 胃腸の負担が軽くなり、働きを正常に保ちます。

ぜ…… 全身の体力向上、全力投球 ～ 噛みしめる力が付き、力が出せます。



「よくかんで食べよう」

放送資料

毎年6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは「カミング30」運動を知っていると思います。よく噛んで食べることは、じょうぶな歯や健康な体のためにとっても大切なことです。一口30回を目標に食べてみましょう。

きょうの給食は、噛みごたえがある「かみかみメニュー」です。噛むことを意識していただきますよう。



〈 献立のねらい：青ばた豆入り赤飯と三度豆のみそ汁を味わおう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
青ばた豆入り赤飯	精白米	35	油揚げ	油揚げ	5	青ばた豆入り赤飯 ① 蒸した赤飯にゆでた青大豆を散らし、ごま塩をふりかける。 あじフライ ① あじフライを油で揚げる。 梅のかおり和え ① ほうれん草は3cm幅に切る。キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ② ①ともやしをそれぞれゆで、冷却する。 ③ 練り梅と調味料で和える。 三度豆のみそ汁 ① だしをとる。 ② ジャガイモは一口大、油揚げは短冊切り、えのきたけは半分の長さに切る。 ③ さやえんどうはさっとゆでておく。 ④ ①にジャガイモを加え、煮えたら、えのきたけ、油揚げを入れる。 ⑤ みそとさやえんどうを入れ、一煮立ちさせる。
	強化米	0.21		えのきたけ	8	
	もち米	35		淡色辛みそ	9	
	乾あずき	3.5		かつおだしパック	1	
	青大豆(冷)	5		水	130	
	黒いりごま	0.5				
	食塩	0.3				
牛乳	牛乳	206				
あじフライ	あじフライ(冷)	50				
	米ぬか油(揚げ油)	5				
	中濃ソース(パック)	5				
梅のかおり和え	ほうれんそう	15				
	りょくとうもやし	30				
	キャベツ	15				
	にんじん	3				
	練り梅	1.5				
	こいくちしょうゆ	2.5				
	本みりん	1				
三度豆のみそ汁	さやえんどう	10				
	ジャガイモ	25				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
国見町では、養蚕や稲作の節目の食卓に青ばた豆の赤飯を出します。(青ばた豆とは青大豆のことです。)その時期は入梅も近いため、さっぱりとする梅の香りや、国見町でも作られている三度豆(さやえんどう)のみそ汁を献立に取り入れました。さやえんどうは、鮮やかな緑色を残すように、仕上げの際、煮すぎないように注意します。	エネルギー	637 kcal	ビタミンB ₂	0.37 mg
	たんぱく質	25.9 g	ビタミンC	17 mg
	脂質	18.9 g	食物繊維	4.5 g
	カルシウム	308 mg	食塩	3.0 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	96 mg
	ビタミンA	130 μgRE	亜鉛	2.5 mg
	ビタミンB ₁	0.32 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

国見町など伊達地方の農家では、正月や祝い事に青ばた豆を散らした「青ばた豆入り赤飯」が振る舞われます。国見町は、中通りの北の玄関口で、宮城、山形両県に接しています。青ばた豆の特産地の一つで挙げられるのは、山形県米沢市ですが、国見町では近世の初めごろ、上杉藩の支配下に置かれていました。町内の多くの寺院は、米沢の寺院と深いつながりがあり、青ばた豆がなぜ赤飯に入るようになったのかは不明ですが、上杉藩の影響もあると考えられています。

国見史によると「慶安の御触書」には、勤労の義務づけの一方、「百姓は天下の根本」として農休みなどが定められ、その時養蚕や稲作の節目となると、青ばた豆入り赤飯が食卓に上がったそうです。「蚕がまめ育つように」「まめまめしく」「まめで達者に」の願いを込めて、縁起物の赤飯が振る舞われるようになりました。通常は重箱に詰め、手伝ってくれた近所や親類にも配り、みんなで五穀豊穡と家内安全を祈願します。特に田植えの終わりを告げるおさなぶりには、決まって赤飯が振る舞われます。赤飯の呼び方には、「煮ぶかし」「おふかし」などの呼び名が今も町内に残っています。

また、国見町では、昔からさやえんどうもよく作られています。1年に3回収穫できるので三度豆ともいわれています。ちょうどその時期にさやえんどうも豊富に収穫されますので、合わせて取り入れました。



重箱に詰めた青ばた豆入り赤飯



さやえんどうは、県北地方では三度豆といわれ、春から夏の季節に汁の具やおひたし、煮物などによく使われています。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「おさなぶりの料理について知ろう」

指導の進め方

- ① おさなぶりについて説明する。
- ② 国見町では、赤飯を煮ぶかしまたはおふかしともいい、青ばた豆が入ることを説明する。
- ③ 赤飯の意味や豆の栄養について話す。
- ④ 三度豆の呼び名の意味や栄養について話す。
このような行事食があることを食べながら実感してもらう。

一口メモ

日本の豆料理で多用されている小豆と大豆。小豆は赤色の持つ魔よけ的意味と色の美しさからハレの日に用いられ、また霊力があるとされた大豆は儀礼の料理になりました。

たんぱく質や脂質といった一般成分に加え、活性酸素から身を守るなど、豆の多彩な力を昔の人は体験から知ったのかもしれませんが。

放送資料

今日は、おさなぶりと言って田植えが終わったときのお祭りに食べられている青ばた豆入り赤飯を出しました。青ばた豆とは、青大豆のことで、まめまめしくとか豆で達者にとかの願いを込めて、食べられます。

緑色と小豆の赤色で見た目もよく、豆の風味もあり、とてもおいしく食べられます。もちろん豆には、畑のお肉といわれているくらい栄養がありますので、この赤飯を食べて元気に健康に過ごしましょう。

また、みそ汁には三度豆（さやえんどう）が入っています。この時期に、国見町でたくさんとれますので、汁の具やおひたしにして、よく食べられています。

会津 入梅 (梅ごはん・いわしのかばやき)

6月



〈献立のねらい：入梅の季節の料理を味わい、季節感を持つ〉

(小学校)

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
梅ごはん	精白米	70		根深ねぎ	8	梅ごはん ① 梅漬を細かく刻み、塩ゆでにした枝豆といりごまをごはん混ぜる。 いわしのかばやき ① 調味料を加熱し、たれを作っておく。 ② いわしを油で揚げ①のたれをからめる。 とん汁 ① ジャがいも、だいこん、にんじんはいちょう切り、ねぎ、ごぼうは斜め切りにする。しらたきは切ってあく抜きをしておく。 ② だしをとり、材料を煮てみそで調味する。 おひたし ① ほうれんそうは3cmに切り、もやしはよく洗い、それぞれゆでて冷却する。 ② かつお節、しょうゆで和える。
	米粒麦	7		ごぼう	2.5	
	梅漬	6		しらたき	15	
	むぎえだまめ(冷)	8		赤色辛みそ	20	
	白いりごま	1		かつお節	8	
牛乳	牛乳	206		水	70	
いわしのかばやき	開きいわしでん粉付(冷)	40	さくらんぼ	さくらんぼ	20	
	米ぬか油(揚げ油)	4				
	こいくちしょうゆ	3				
	中ざら糖	3				
	本みりん	2				
	清酒	1				
おひたし	ほうれんそう	30				
	りよくとうもやし	20				
	こいくちしょうゆ	2.5				
	かつお削り節	0.5				
とん汁	じゃがいも	30				
	だいこん	12				
	にんじん	8				
	豚肩肉	20				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
梅漬をご飯に混ぜ、じめじめした梅雨の季節にさっぱりと食べられるようにします。梅漬は、会津美里町の名産品「高田梅」を使います。梅干しよりもカリカリとした食感が、おいしさを増します。また、この時期が旬の魚「いわし」を主菜として使います。	エネルギー	681 kcal	ビタミンB ₂	0.65 mg
	たんぱく質	28.2 g	ビタミンC	35 mg
	脂質	20.7 g	食物繊維	6.1 g
	カルシウム	347 mg	食塩	3.3 g
	鉄	3.5 mg	マグネシウム	117 mg
	ビタミンA	300 μgRE	亜鉛	3.5 mg
	ビタミンB ₁	0.69 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

暦の上で6月11日頃を「入梅」といいます。この時期は、梅の実が黄色に色づき、梅雨に入る頃です。実際の梅雨入りとは異なりますが、この日から30日間は梅雨の期間となります。

「つゆ」を「梅」の「雨」と書くように6月は梅の実がとれる季節です。その梅を使って作る「梅干し」は日本の古くからの保存食の一つです。

「梅はその日の難のがれ」ということわざがあります。朝に梅干しを食べると、その日一日を無事に過ごせるという意味です。実際、梅干しには殺菌効果があり、食べ物の腐敗を防ぎ、食あたりを予防します。「高田梅」は、会津若松市の西に位置する、旧会津高田町の特産品です。室町時代に会津高田町を訪れた僧が伝えたともいわれるほど、高田梅の歴史は古く、地元では昔から各家庭で漬物として作られてきました。ゴルフボールに匹敵する大きさといわれますが、もっと大きいものも収穫されます。会津高田町は合併して現在は会津美里町となっていますが、高田梅の名前は残っています。

いわしはこの時期が旬の魚です。主要水揚げ港の千葉県銚子港では、入梅のこの時期にとれるいわしは脂がのり、一年中で一番おいしいといわれ「入梅いわし」と呼ばれます。



高田梅
〔会津の年中行事と食べ物〕(平出美穂子)
1999年10月1日

給食の時間における食に関する指導 テーマ「梅雨時の衛生について考えよう」

入梅は暦の上で梅雨に入る日のことで6月11日頃がその日にあたります。梅雨は漢字で書くと「梅の雨」と書きますがちょうど梅の実がとれる季節にあたることからそう呼ばれます。



梅雨の季節は湿気が高く、気温も上がってきて、いろいろな細菌が活発になり、食中毒の危険が増える季節でもあります。

食事の前には、正しい洗い方でしっかりと手を洗うことが大切です。

梅干しには殺菌効果があり、昔からおにぎりやお弁当に入れて、ごはんが傷むのを防ぐのに利用されてきました。きょうのごはんには、会津美里町の特産品である「高田梅」の梅漬をきざんで混ぜてあります。

放送資料

会津もいよいよ梅雨の季節になりました。この時期は雨が続き、じめじめとして、ばい菌が増えやすい季節です。給食前の手洗いはきちんとできたでしょうか？給食当番さんもそうでない人も給食前にはせっけんでしっかり手洗いをし、清潔なハンカチで手をふいて、ばい菌をよせつけないように注意しましょう。

おうちでも食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

きょうのごはんには、会津の特産品である高田梅の梅漬が入っています。梅漬や梅干しには、ばい菌をやっつける働きがあります。この季節にピッタリの食べ物ですね。ちょっと苦手だな、と思う人も食べてみましょう。きっと、ごはんがさっぱりとおいしく食べられると思います。