【６月４日】歯と口の健康週間のメニュー

≪給食メニュー≫

玄米ご飯・牛乳・（小学校の主菜）鶏肉のごまみそがけ
（中学校の主菜）鶏肉とごぼうの甘辛煮・れんこんの和え物・ほうれん草のみそ汁

小学校

中学校

６月４日から６月 10 日は「歯と口の健康週間」です。そこで今日の給食は「かみかみ給食」です。玄米ご飯、しょうゆやごま油で調味した和え物には、れんこん・きゅうりなどかみごたえのある食材を使いました。鶏肉とごぼうの甘辛煮は、鶏肉を油で揚げ、甘辛く煮たごぼうと合わせました。食べ物をよくかんで食べると、いいことがたくさんあります。歯が丈夫になり、歯並びがきれいになります。よく噛むことで脳の働きが活発になり、勉強に集中して取り組むことができます。また、歯のかみ合わせがよい人はスポーツをする時に歯を食いしばることができます。一口３０回を目標に、よく噛んで食べると消化によいですね。

【６月１９日】食育の日給食

≪小中学校給食メニュー≫

桃源ポークのカレーライス・牛乳・ツナサラダ・とうもろこし

ドルチェドリーム

食育の日給食は、山梨県のブランド肉「桃源ポーク」を使ったカレーライスと南アルプス市産のとうもろこしでした。「ドルチェドリーム」という品種です。「ドルチェドリーム」は黄色と白の粒が混ざっていて、粒がやわらかく、生でも食べられるほどみずみずしいのが特徴です。「スイーツみたいなとうもろこし」と言われています。

生産者さん方は、前日の朝４時ごろから、１．１００本のとうもろこしを収穫し、皮むきをしてから、午後２時ごろ給食センターに届けてくれました。当日は、裁断機や包丁を使い、とうもろこしをカットして、スチームコンベクションオーブンに並べて蒸しました。とうもろこしの芯が固く、カットするのにとても苦戦しました。採れたてのとうもろこしは美味しくて好評でした。