

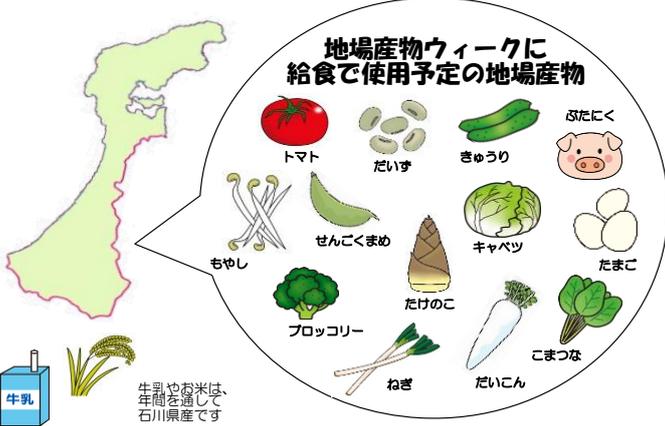
# 2023 6月の給食だよ

小松市教育委員会  
（小松市学校給食会）

梅雨の時期になりました。気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。せっけんでしっかり手を洗い、食品を調理・保存するときには衛生面にも気をつけましょう。

## 6月12日～16日は地場産物ウィーク

6月12日から6月16日までの地場産物ウィークでは、小松市や加賀市などの石川県産の食材を特に多く給食に取り入れています。



### 小松市産 トマト

小松市は北陸最大のトマトの産地です。給食では、煮込んだり、生で食べたりいろいろな料理に取り入れています。

### 小松市産 千石豆

別名、「フジマメ」や「ツルマメ」とも呼ばれ、加賀野菜の一つです。さやごと食べることも出来ます。給食では、卵と一緒に使います。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

### 「よくかむこと」がむし歯予防になるのはなぜ？

よくかむと、だ液が多く出ます。だ液は3つの働きでむし歯を予防します。

- 【働き①】だ液は、口の中を酸性（むし歯になりやすい状態）から、中性（むし歯になりにくい状態）に戻します。
- 【働き②】だ液は、口の中の食べかすなどを洗い流してくれます。
- 【働き③】だ液は、むし歯になりそうな歯を健康な歯に戻します。 ※むし歯になってしまうと、だ液の力だけではもとに戻らないので注意。

### 「氷室の日」を知っていますか？

石川県では7月1日を氷室の日としています。氷室の日には、氷室まんじゅうを食べ、一年の健康を祈る習慣があります。氷室とは、雪を詰めて貯蔵する小屋のことです。江戸時代、氷がとても貴重なものだったので、氷室に雪を詰めて貯蔵し、6月の終わりの頃になると、この雪を江戸の徳川将軍に届けていました。

氷室



氷室

小松市の給食では、毎年、小松市菓子組合に市内全小中学校の氷室まんじゅうを作っていただいています。

## 6月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
（小松市学校給食会）

3ブロック 中学校	火	水	木	金
<b>今月の目標</b> 食事の衛生に気をつけよう 骨や歯を丈夫にしよう				
5日 チーズ カレーピラフ 野菜のスープ煮	6日 ごま和え ししゃもの天ぷら 2個 ごはん 江戸っ子煮	7日 バターポテト ミルクロール ポークはちみつレモン 2個 トマトとたまごのスープ	8日 鶏肉とこんにゃくのきんぴら ごはん 肉豆腐	9日 スパゲティボリタン（パン皿） バターロール（おかず皿） スナッフスンドウのサラダ
12日 メロン ささみサラダ トマトカレー	13日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 千石豆の卵とじ	14日 もやし炒め ヨーグルト コーンシュマイ 3個 ごはん 厚揚げの中華煮	15日 チリコンカン セルフサンド（米粉ミルクパン） 具をパンにはさんでいただきます。 あさりの米粉クリームスープ	16日 やみつきキャベツ さばの香味揚げ ごはん 味噌ちゃんこ汁
19日 フロック大奮発日 	20日 スッキーニの塩昆布ソテー ミルクロール 白身魚フライ ポークシチュー	21日 ビビンバ ごはん 中華スープ	22日 アスパラのタルタルサラダ バターロール 煮込みハンバーグ 野菜スープ	23日 鶏肉の甘酢あんからめ 野菜と雑穀のふりかけ ごはん 団子汁
26日 茸わかめの炒め煮 春巻き ごはん 八宝菜	27日 ツナサラダ 揚げ米粉パン ミートボールスープ	28日 豚肉と野菜の炒めもの いわしの梅しょうゆ煮 ごはん 鶏肉と新じゃがのうま煮	29日 ジャーチャー麺（パン皿） 種の上に乗せて混ぜながら食べます。 コーンサラダ わかめごはん	30日 きゅうりの南蛮漬け 氷室の日 氷室まんじゅう ちくわの天ぷら 3個 ごはん 豚汁