



ぱくぱく

6月号

守山市教育委員会
令和8年6月発行

むし歯予防献立

4日(木)



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防するためには、食後の歯みがきはもちろんですが、むし歯を予防する食べ物を食べることも大切です。そのひとつが、カルシウムを多く含む食べ物です。カルシウムは歯の材料となって、歯を硬く丈夫にし、むし歯になりにくくします。この日は、牛乳やししゃも、切干し大根、小松菜、油揚げ、わかめなどカルシウムが多い食べ物をたくさん取り入れます。



守山の日



25日(木) 小学校 30日(火) 中学校

守山市の特産品である甘くておいしい「モリヤマメロン」は栽培方法に特徴があります。地面に這わせて育てるのではなく、支柱を立て、吊るして栽培します。また、メロンは1株に4個なるように栽培することが多いそうですが、モリヤマメロンは2個になるように、形のよい実を2つ選んで残りの実は大きくなる前に取り除きます。こうすることで、甘みが凝縮されます。大切に育てられたモリヤマメロンです。味わっていただきましょう。

滋賀の日



15日(月)

滋賀県は大豆の生産が盛んで、昔から醤油やみそ、豆腐が県内の各地方で作られてきました。また、びわ湖のすじえびと大豆と一緒に煮た「えび豆」や、湖北地方に伝わる「打ち豆汁」など、大豆を使った郷土料理が今も受け継がれています。甲賀市水口町では、400年も前からかんぴょうが作られており、「水口かんぴょう」と呼ばれています。泥亀汁は、近江商人が夏に食べていたみそ汁です。ごまの入った汁に浮かぶなすが、亀のように見えることから名付けられました。



世界味めぐりの日

11(木)

今月は『メキシコ』です



FIFAワールドカップ北中米大会がアメリカ、カナダ、メキシコの3か国で開催されます。開幕戦は6月11日(現地時間)にメキシコのサッカースタジアムで行われ、メキシコ代表がオープニングゲームを行います。

太平洋とカリブ海に面したメキシコでは、新鮮な魚介類を豊富に食べることができます。「ペスカド・フリート」は、国際的な観光地であるカンクン周辺の名物料理で、アイナメという魚の丸揚げです。給食では、同じ仲間であるメバルのから揚げを味わいます。「タコス」とは、トルティーヤと呼ばれる薄焼きのパンに、味付けしたひき肉と野菜をはさんだメキシコの国民食です。給食では、ピタパンにはさんでいただきます。「カルド・デ・ポロ」は、鶏肉や野菜が入った優しい味わいのコンソメスープです。

もーいもりの日

19日(金)

テーマ
『よくかんで食べよう』



食べ物をよくかむと、だ液がたくさん出るため、むし歯を防いでくれます。また、食べ物の消化を助け、胃腸の働きがよくなります。さらに、脳が刺激されることで、記憶力や集中力がアップします。この日は、いかやごぼう、こんにゃく、茎わかめ、しめじなど、かみごたえのある食べ物をたくさん取り入れます。

全国味めぐりの日

22日(月)

今月は『沖縄県』です



6月23日は「沖縄慰霊の日」です。第二次世界大戦中に起こった沖縄戦で亡くなった人たちを偲び、平和を願う日です。今年、滋賀県と沖縄県は、未来への平和を願い、交流連携に関する協定を結びました。沖縄県の家庭の味となっているのが「クファジュシー」です。「ジュシー」とは、炊き込みごはんのことで、豚肉や野菜を具材に、豚肉のだしで炊き込みます。給食では、クファジュシーの具をごはんに混ぜていただきます。「クーリジシ」は、豚肉や冬瓜、ごぼうなどを具材にした卵とじの汁物で、お盆に作られる料理のひとつです。「クーリ」は氷、「ジシ」は肉を意味します。お椀の中で広がった卵が雪のように見えることから、夏に涼しさを感じる汁物です。この日は、他にも沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤも味わいます。



今月の献立から



** いわしの梅肉ソースかけ **



材 料 (4人分)

いわし開き……………4枚
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
梅肉……………小さじ1
(※)または、梅干し 1/2 個
砂糖……………大さじ1
濃口しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
水……………小さじ2

作り方

- ① いわし開きに片栗粉をまぶして油で揚げろ。
- ② ①を小鍋に入れて煮立たせ、梅肉ソースを作る。
※梅肉は、市販のものでも、梅干しの種を取り除き、包丁で細かく叩いてペースト状にしてもよい。
- ③ 揚げたいわしに梅肉ソースをかける。

6月11日は「入梅」です。梅雨の頃に獲れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂が乗っておいしいと言われています。