給食センターだより

令和3年6月発行
岡垣町中学校給食センター

例年になく早い梅雨入りとなり、蒸し暑い日が続いていますね。これから迎える夏に向けて、しっかりと体力をつけるためにも、好き嫌いせず何でも食べて、しっかりと体調管理をしましょう。

6月は「食育月間」です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも食が重要である」とされています。

食は「生きる上での基本」です。子どもの頃に身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るために、自分の食生活を見直してみませんか？

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

一日の生活リズムが整います。

減塩を心がけましょう。

子どもの頃から薄味に慣れることで、
将来の生活習慣病予防につながります。

さまざまな味を経験しましょう。

味覚の幅が広がり、苦手なものもおいしく
食べられるようになります。

調理にチャレンジする機会をつくりましょう。

食への興味関心が高まると同時に、
感謝の心をはぐくみます。

今月の地場産食材♪

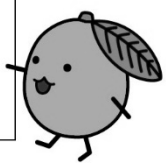
「びわ」

びわは、岡垣町の特産品のひとつです。町内の山間地で多く栽培されており、福岡県内で生産量1位を誇ります。

中国が原産で、日本では他に長崎県や千葉県でも多く栽培されています。

口いっぱいに広がるさわやかな甘みと、みずみずしさが魅力です。地元が誇る農産物を知り、大切にしていきたいですね。

6月21日の給食で
岡垣産びわが
登場する予定です♪
お楽しみに！



給食レシピ♪

「鶏肉のハニーマスタード焼き」

材料（4人分）

鶏もも肉切り身…70g×4
塩こしょう…少々
白ワイン（または酒）…大さじ1
あらびきマスタード…小さじ1～2
はちみつ…小さじ1

はちみつの甘みと
マスタードの辛さが
ベストマッチ！

作り方

1. 白ワイン、あらびきマスタード、はちみつを合わせる。
2. 鶏もも肉に軽く塩こしょうをふる。
3. フライパンに油を敷き、鶏もも肉を焼く。
4. 焼き目が付いて中まで火が通ったら、弱火にする。
5, 1で合わせておいた調味料を回し入れて、からめる。

※給食では、鶏もも肉に調味料を漬け込んだ後、
180℃のオーブンでじっくり焼いて作っています。