

6月 給食だよ！

令和5年5月31日
 北区立明桜中学校
 校長 五明 早苗
 栄養士 溝口 理沙

梅雨の季節になりました。この時期は、じめじめ・むしむししていて過ごしにくい日が続きますね。気温や気圧の変化で、食欲がなくなる季節でもあります。しかし食べないでいると、食欲がなくなる→食べる量が減る→元気に活動する力が出ない→食欲がなくなる・・・というよくない連鎖が起こってしまいます。梅雨のじめじめに負けないように、朝・昼・晩とモリモリ食べて、元気に過ごしましょう。

6月の給食目標:よくかんで食べよう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

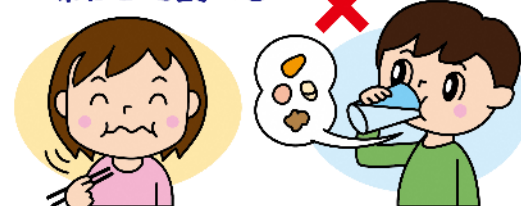


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



～切り干し大根の和え物のタレ～ 出汁が決め手です！色々な野菜でお試ください！

材料（4人分）

- 砂糖 5g (小さじ1と2/3)
- しょうゆ 17.5g (大さじ1)
- かつお出汁 16g (大さじ1)

◇作り方

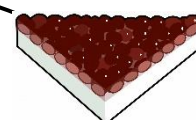
①材料を全て混ぜ合わせて完成!

(給食で出した時の野菜)

- 切り干し大根 4.5g (水で戻しざく切り)
 - キュウリ 25g (斜め半月切り)
 - にんじん 25g (千切り)
 - キャベツ 160g (短冊切り)
 - ひじき 2.2g (水で戻す)
- 全てゆでて冷やし、水気を切ってタレと和える。

6月30日は水無月を食べる日

京都では1年のちょうど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪やけがれを払い、残り半年の無病息災を祈願して「水無月」が食べられます。水無月の上部にある小豆には悪魔払いの意味があり、三角の形は暑さを払う氷を表しているといわれています。



給食通信 感想紹介コーナー

5/2(1-5)今日の給食もとても美味しかったです！うどんの味の濃さもちょうど良く、抹茶ミルクゼリーは献立表を見たときに「ええ…抹茶とゼリーか…」と思っていたのですが、すごく美味しかったです！ごちそうさまでした！→八十八夜メニューの抹茶ミルクゼリーを気に入ってもらえて良かったです♪毎年1年生に「抹茶…」と警戒されてしまうのですが、食べると気に入ってくれるメニューです！残菜率も1.7%でした。

5/8(2-4)今日はGW明け。私には学校に行く楽しみが3つあります。1つめは友達に会えること。2つめは部活。3つめは給食です。いつも美味しい給食をありがとうございます。これからもよろしくお願いします。→明桜中の生徒は毎日、必ずどこかのクラスが「ありがとうございます！」と感謝の気持ちを伝えてくれます。みんなのその気持ちが給食室のやる気につながっています！いつも素敵な気持ちにしてくれてありがとう♡

5/10(1-4)全部美味しかったです、自分的には切り干し大根の和え物が一番美味しかったです。野菜はあまり好きじゃないけどとても食べやすかったです。(3-5)初鯉を食べて体育祭で勝つぞ！と思いました。いつも給食を作っていただきありがとうございます。→切り干し大根は煮て食べるイメージが強いですが、ゆでて和え物にまぜたりも出来ます♪またうまみがたっぷり含まれているので塩分が少なくても満足出来ます♪初鯉、どのクラスも味わって食べてくれて嬉しいです！3-5さん予言通り(ダジャレ通り?)優勝おめでとう！

5/19(1-1)僕はグリーンピースが苦手だったけど、今日の給食に入っていたグリーンピースはとても美味しかったです。克服出来そうです。(2-1)グリーンピース嫌いだけど食べられました！！(2-3)グリーンピースが苦手、給食通信に書いてあったとおり「えー」と思っちゃいました。でもいつもより美味しく食べることが出来ました！たくさん食べて明日の体育祭に備えます☺(3-5)グリーンピースとは思えないほど甘くて美味しかったです！→旬である生のグリーンピース一つ一つ鞘から手でむいて、そぼろ煮に入れてみました。冷凍のものとは違って、甘みがあり食感も良かったですね♪みなさん「苦手なだけだな…」と思いながらも一口挑戦してくれてありがとう！「これなら食べられた！」という声が多くとっても嬉しいです♪残菜率も6.4%でした。

