

# 6月 給食だよ！

令和6年5月31日  
北区立明桜中学校  
校長 菊池 修一  
明桜中学校・栄養士

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！

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

### 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

ごぼう	にんじん(生)	厚切り肉	昆布
ナッツ	小魚	さきいか	ゆでだこ



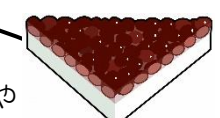
### ~切り干し大根の和え物のタレ~ 出汁が決め手です！色々な野菜でお試ください！

材料(4人分)      ◇作り方

砂糖	5g (小さじ1と2/3)	①材料を全て混ぜ合わせて完成!
しょうゆ	17.5g (大さじ1)	(給食で出した時の野菜)
かつお出汁	16g (大さじ1)	・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)    ・キャベツ 160g (短冊切り)
		・にんじん 25g (千切り)            ・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(2-5)いつもは抹茶が苦手なで食べていなかったけど、今日は抹茶に挑戦してみました。思っていた味よりもおいしくて残さず食べることができました。いつもおいしい給食ありがとうございます。(3-1)給食ありがとうございます。自分は抹茶ゼリーが大好きなので作ってくれて嬉しいです。今日もおいしい給食ありがとうございます。→八十八夜メニューで抹茶ミルクゼリーでした。苦手なもの挑戦してみると、意外にもおいしかったりしますよね。おいしく食べてくれてありがとう!
- 5/8(1-3)グリーンピースが嫌いだったけど今日はおいしく食べれた。→旬である生のグリーンピースを一つ一つさやから剥いてミキサーにかけ、シチューに混ぜて作りました。冷凍のものとは違い、甘みがあったかと思えます。みなさん「苦手なんだけどな…」と思いつつも一口挑戦してくれてありがとう!「これなら食べれた」という声が多くなって嬉しいです。
- 5/14(1-3)小松菜が苦手でもおいしく食べられるパンだと思いました。(1-4)小松菜のパンとはどんな味なのかドキドキしていたけれど、小松菜の味も甘かったのととてもおいしかったです。サラダは地産地消になりつつも、糸寒天が野菜と合っていておいしかったです。(2-2)最初、パンは「何これ?」って思ったんですけど、食べてみたらおいしかったです!→ビスキュイはクッキー生地のこと、小松菜をペースト状にして小松菜の入ったクッキー生地に仕上げました。見た目でも何これ?と思う人もいたかと思いますが、おいしく食べてくれて嬉しいです!
- 5/16(3-1)さわらがごはん合っていて美味しかったです!!(3-2)今日も安定に美味しかったです。味噌とマヨネーズの組み合わせは最強でした。→味噌マヨネーズはごはんの進む味付けでしたね!

