

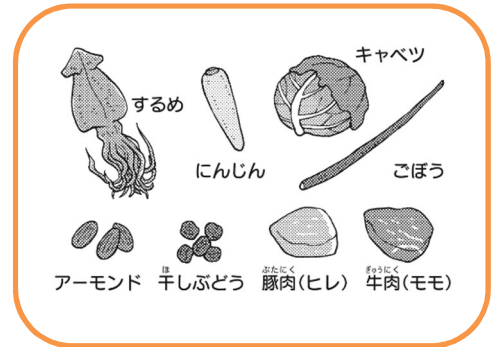
6月給食だより

令和5年5月31日発行
 北区立十条小学校
 校長 上原史士
 管理栄養士

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

かむ力をつける食べ物

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけでなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



～6月の給食について～

5日(月)～9日(金) 『歯と口の健康週間』～かみかみ献立～

この期間の給食は、よくかむ献立が出来ます。『大豆と小魚のカリカリ揚げ』『ガーリックフランス』『豚汁』『大豆いりカレーライス』『いかのチリソース』。これを機会に、よくかんで食べる習慣を身につけましょう！！



12日(月) あじさいゼリー

『あじさいゼリー』はぶどうジュースを寒天で冷やし固めたものを、サイコロ状にカットし、それをカップにいれて炭酸飲料を注ぎ固めて作ったゼリーです。あじさいをイメージして作ります。



26日(月) どうもろこしの皮むき

2年生でどうもろこしの皮むきをやります。皮をむいたどうもろこしは、その日の内に調理室で蒸して、給食で出します。旬の野菜を味わいましょう。



給食室前に設置している『給食意見箱』に、先月、児童から『サラダのレシピをください』という手紙がはっていました。その児童にレシピを渡したところ、『自分で美味しく作ることができました』と、お家の方からお礼のお手紙をいただきました。普段、保護者の方とお話する機会が少ないので、意見箱で情報交換することができ、大変うれしく思いました。これからも、給食のリクエスト・意見・感想などをお待ちしています。

