

給食だより6月号

北区立王子第一小学校
令和3年5月31日

気温が上がり、汗ばむ季節になりました。これから湿度が高くなり、じめじめしてきますが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。給食でもかみごたえのある食材を使った、「かみかみメニュー」を提供していきます。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物の味をしっかりと味わうことができ、消化吸収もよくなります。また、だ液には、酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を予防してくれる働きもあります。さらに、あごの筋肉を動かすことで、脳の血流もよくなり、脳の働きを活発にするといわれています。かむことの大切さを知り、毎日の食事に生かしましょう。

★かむことの効果★

| | | | |
|----------|-----------|----------|------------|
| 満腹になりやすい | 消化吸収がよくなる | むし歯を予防する | 脳の働きを活発にする |
|----------|-----------|----------|------------|

かみごたえのある食べ物

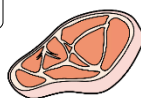


根菜
(ごぼうなど)

葉物野菜
(小松菜など)



肉類



するめいか



ドライフルーツ

かむ力をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れることが大切です。一口30回を目標に、多く噛むことに挑戦してみましょう！

まめまめサラダ(中学年の量8人分)

豆がたくさん食べられるサラダです。
いろいろな豆でカラフルに！

〈材料〉

| | | | | |
|-------------|------|---------------|-------------------|---|
| キャベツ(短冊切り) | 240g | 玉葱(おろす/みじん切り) | 20g | A |
| もやし | 160g | 油(香りのないもの) | 大さじ2強 | |
| 好きな豆(ゆでた状態) | 180g | 酢 | 大さじ1と2/3強 | |
| ベーコン(短冊切り) | 40g | 塩 | 小さじ1/2 | |
| | | こしょう | 少々 | |
| | | はちみつ | 大さじ1/2 | |
| | | からし粉 | お好みで(小さじ1/10~1/8) | |
| | | ぬるま湯 | からし粉の2倍量 | |

4月の給食では、大豆、うずら豆、
枝豆が入っていました。

〈作り方〉

- ①野菜を切り、沸騰した湯でゆでる。水にさらして冷やし、よく水気をしぼる。
 - ②ベーコンは短冊に切り、フライパンでカリッとするまで乾煎りする。粗熱をとる。
 - ③玉葱はおろすか細かめのみじん切りにし、耐熱皿にいれてふんわりとラップをし、しんなりとするまでレンジで加熱する(目安600w20~30秒)。粗熱をとる。
 - ④③の玉葱とAを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
からし粉はぬるま湯で溶き、ドレッシングに加える(お好みで)。
 - ⑤野菜、豆、ベーコン、ドレッシングを混ぜ合わせる。
- ※給食ではドレッシングも加熱して作られています。

~6月の献立について~

☆14日(月) **沖縄県郷土料理 ~タコライス~**

タコライスはアメリカ料理のタコスの具材をごはんのにのせて食べる、沖縄県で生まれた料理です。もずくやパインは沖縄県産のものを使用する予定です。

☆21日(月) **世界の料理 ~タイ料理 ガパオライス~**

ガパオライスはひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにのせて食べるタイ料理です。本場と同じように、ナンプラーやスイートバジルを使用して仕上げます。

☆30日(水) **郷土料理 ~鹿児島県 鶏飯~**

鶏肉、干し椎茸、たまごなどの具材をごはんの上のにのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる鹿児島県の郷土料理です。昔貴重だった鶏を、余すことなく使って作られた料理です。給食では人参、さやいんげんなどの具材も混ぜ合わせて作ります。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。

給食費の引き落としは**6月4日(金)**となりますので、前日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。