

令和4年度 6月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
6/6 (月)	ごはん いかの天ぷら きゅうりの うめおかかあえ 豚汁	今日は「梅」についておはなしします。「梅」が多く収穫される時期は、5月から6月にかけてです。生のままでは食べられないので、「梅干し」や「梅シロップ」「梅酒」「カリカリ梅」などに加工されます。「クエン酸」という疲労回復に役立つ成分があります。また、さわやかな酸味や香りは、食欲をアップさせる効果もあります。今日は、刻んだ「カリカリ梅」と「おかか」で味付けしたあえものにしました。
6/7 (火)	豆乳食パン あみやきハンバーグ ごぼうサラダ コンソメパスタスープ	みなさんは、食事をよくかんで食べていますか？「よくかむ」と、「だ液」がたくさんですが、「だ液」には、「歯をきれいにする」、「虫歯菌が出す 歯を溶かす酸を薄める」、「歯の溶けかかったところを修復する」などの働きがあり、虫歯予防につながります。今日の給食の「ハンバーグ」のように、やわらかいおかずも、意識して、よくかんで食べてほしいと思います。
6/8 (水)	ごはん チキンみそカツ 昆布と豚肉の 炒め煮 にらたま汁	今日は、「よくかむ」と「運動能力」や「脳の働き」がアップすることについてお話します。よくかむと、あごが強くなり、それが全身の筋力を強くすることにつながり、全身のバランスもよくなります。歯をくいしばる力も強くなり、全力を出せるようになります。一流のスポーツ選手は、歯並びや歯の健康にとっても気をつけているそうです。また、よくかむと、脳の血液の流れがよくなり、脳の働きがよくなります。集中力も高まり、気分も落ち着くようになります。よくかむことは、運動や勉強の成績アップにもつながります！
6/9 (木)	ソフトパン たらとほうれんそうの クリームスープ キャベツとコーンの サラダ さくらんぼゼリー	今日は「さくらんぼ」についてお話します。日本で「さくらんぼ」の生産量が一番多いのは山形県です。日本全体の70%以上を占めています。かわいらしい見た目的人气がある果物ですが、栽培方法が難しく、栽培できる地域が限られているため、生産量は少なく、高価な果物です。今日の給食では、「さくらんぼ」の果肉入りゼリーで旬の味を楽しんでください。
6/10 (金)	ビビンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ	今日は、「よくかむ」ことが健康な体づくりにつながることや、病気予防に効果があることについてお話します。食べ物をよくかんで細かくし、「だ液」とよく混ぜることで、胃にやさしく消化することができます。そうすると、食べたものの吸収がよくなり、健康な体づくりにつながります。また、「だ液」には、「がん」という病気の原因物質の作用を抑える働きがあり、がん予防にもつながります。よくかむことは、口の中だけでなく、全身の健康につながります。