

令和4年度 6月 給食一口メモ⑤

《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
6/27 (月)	ごはん えびしゅうまい もやしとささみの サラダ マーボー豆腐	今日は「にら」についてお話します。「にら」のいい香りのもと、「アリシン」という成分です。「アリシン」はビタミンB1の吸収を高める効果があります。「ビタミンB1」は、体内で糖分をエネルギーに変える働きをする栄養です。また、「にら」には、様々な「ビタミン類」や「カルシウム」「カリウム」などの「ミネラル類」も含まれている栄養満点な野菜です。
6/28 (火)	ミルクパン チキンナゲット ツナとキャベツの サラダ コーンポタージュスープ	今日は、「キャベツ」の栄養についてお話します。「キャベツ」には、他の野菜にも多い「ビタミンC」のほか、「ビタミンU」も多く含まれています。「ビタミンU」は、胃潰瘍や胃炎など胃の病気の回復に効果があるといわれています。「キャベジン」とも呼ばれ、胃の薬の成分にもなっています。
6/29 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうの おかかあえ わかめのすまし汁	今日は「みそ」についてお話します。「みそ」は、日本人の食事に欠かせない調味料の一つです。大豆を煮て発酵させて作りますが、発酵させることで、大豆に含まれるアミノ酸やビタミン類などが大量に増え、また、消化・吸収もよくなります。調味料として味を付けるだけでなく、体に良い栄養をとれる食品として みそ汁以外のおかずにも使ってほしいです。
6/30 (木)	バターロール チーズオムレツ スパゲティナポリタン ミートボールスープ	今日は、「ナポリタン」についてお話します。「ナポリタン」は、第二次世界大戦後にアメリカから日本に入ってきた「めん」を使って作られるようになった スパゲティを たまねぎ、ピーマン、ハムまたはウインナーなどと炒め、トマトケチャップで味付けをしたものです。給食では、トマトもたくさん使い、よく煮込んで、うま味と栄養たっぷりに仕上げています。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ 食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	--	---