

給食だより6月号

令和6年5月31日
平井南小学校
校長 岡田 盛雄 士
栄 養 士



爽やかな散歩日和の陽気から、だんだんと蒸し暑く感じる季節となりました。梅雨に入ると気温だけでなく、湿度も高くなります。体調をくずさないように、日々の生活や生活リズムに気を付けていきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯の健康とかむことの大切さを考える機会とし、6月の給食にはかみごたえのある「かみかみメニュー」を多く取り入れています。献立表の★マークが付いた料理は、「かみかみメニュー」となっています。

よくかんで食べると、良いことが多くあります

むし歯を防ぐ



唾液には、口の中を中性に戻してむし歯を防ぐ働きや、口の中の様々な菌を減らす働きがあります。

肥満予防になる



時間をかけてよくかむと、たくさん食べなくても、脳にお腹がいっぱいという信号（満腹中枢）が働き食べすぎを防ぎます。

食べ物の味がよく分かる



食べ物をよくかんで、唾液と混ぜると、味がよくわかるようになります。

消化・吸収を助ける



食べ物をよくかんで、唾液が多く出ると、唾液に含まれる成分が働いて、胃や腸での消化を助けてくれます。

2年生 グリンピースのさや剥き(5月)

さや剥きをしたグリンピースは、「グリンピースご飯」に使用しました。グリンピースが苦手な児童もすすんで食べている様子が見られました。



給食レシピ☆かみかみふりかけ

かみごたえのある食材を組み合わせたふりかけです。ごはんとの相性がよく、児童がごはんを食べ進んでいる様子が見られます。

材料(大人 5人分)

- ・ちりめんじゃこ…25g
- ・かつお削り節…7g
- ・塩昆布…12g
- ・白ごま…15g
- ・お酢…10g (小さじ2)
- ・みりん…10g (大さじ1/2)
- ・しょうゆ…6g (小さじ2)
- ・三温糖…7g (小さじ2)

作り方

- ①ちりめんじゃこ、かつお削り節、塩昆布、白ごまを乾煎りする。
- ②調味料を入れて、焦げないように注意しながら炒める。