



6月給食だより

じめじめとした日が続く梅雨の季節です。蒸し暑さと湿気によって、汗をかいても蒸発しづらく、体調を崩しやすい季節でもあります。また、食中毒を起こす菌にとっても、増えやすい条件が整っています。食中毒にならないために、テイクアウトした料理や、スーパーのお惣菜、作った料理などは温度管理が大切です。冷たいものは冷蔵庫に、温かいものはできるだけ早く食べるようにしましょう。

「6月4日は虫歯予防デー」



今月4日は虫歯予防デーです。虫歯の「虫」を、6（む）と4（し）の語呂合わせにしたのが由来です。虫歯の予防には、歯磨きが一番有効な手立てだと思いますが、よく噛むことも予防につながります。よく噛んで食べると唾液がたくさん分泌され、唾液には虫歯の菌を押し流す効果があります。また、唾液には殺菌効果もあるので、一石二鳥です。



「大阪万博開催応援メニュー」



5日は4校合同栄養士の会「よつばの会」の共通メニューです。今年度は、大阪万博が開催されているということで、大阪を中心に近畿地方の郷土料理を提供します。初回は、開催地大阪の郷土料理です。きつねうどんは、関西風の出汁をベースにした薄口しょうゆで仕上げるめんつゆです。たこ焼きくんは、つぶしたじゃが芋にタコを混ぜて、油で揚げて作ります。

「梅雨入りします」



12日は「入梅」です。暦の上では、梅雨入りとなります。梅雨は、「梅」の雨と書きます。梅の実が熟すころに降る雨だから、漢字で梅雨となったそうです。というわけで、かりかり梅の入った梅ごはん、梅雨の時期にきれいなアジサイをイメージしたゼリーを提供します。



今月の給食目標は「ごはんを残さず食べよう」です。蒸し暑くなる季節でも、しっかりごはんを食べて体力をつけ、梅雨の季節を乗り越え、これから来る暑い夏に備えましょう。給食のごはんには、いつも粒麦が混ぜられています。

粒麦には食物繊維がたっぷり。便秘の解消にもうってつけです。

「ごはんを残さず食べよう」

