



6月給食たより

平成 28 年 5 月 31 日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇

6月に入り、梅雨も間近です。じめじめと暑い日や肌寒い日などもあり、体調を崩しやすい時期です。また今月は体育祭・定期考査があり、疲れがたまりやすくなっています。元気に学校生活を送れるよう、毎日早寝・早起きをし、好き嫌いせずに毎食しっかり食事をとりましょう。

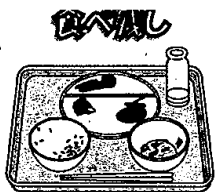
はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇 はみがきー〇〇

6月は食育月間です

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行されて、11年たちました。「食育」という言葉は、1898年(明治31年)に、石塚 左玄(福井県出身)が著書「通俗食物養成法」の中で、「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育も全て食育にある」と述べたところからきています。左玄は今から100年以上前に「人の心身は食によってつくられる」と「食」と「食育」の重要性を唱えています。「食」について意識し、実行し、そして継続できるように、日常生活の中で色々と考えてみましょう。

〇例えば、こんなことを実行しましょう♪

1. 「食べ残し」をしない。



2. 「ご飯は左、汁物は右」
…配膳の仕方に気を付ける。



3. 買い物の際は、「産地」や「消費期限」などを確認する。



4. 家族そろって食事を
をする。



5. 地元の食材、旬の食材を食べる

地元・旬



6. 食事の準備や後片付けを手伝う。



郷土料理：熊本県

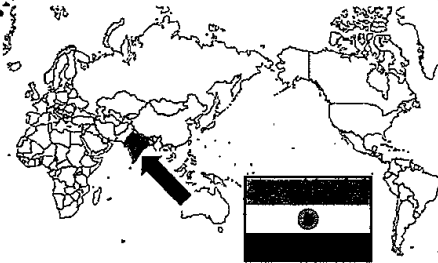


熊本県の県章



6月、九州地方熊本県の「高菜チャーハン」「タイピーエン」です。熊本県阿蘇地方では高菜が盛んに栽培されています。(阿蘇高菜)タイピーエンとは、鶏がらスープに白菜や人参、豚肉、イカ、エビ、かまぼこなどを入れて作る貝だくさんの春雨スープです。

世界の料理：インド



6月、インドの「キーマカレー」「ナン」です。

「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味します。キーマカレーは「挽肉のカレー料理」と言う意味で、特定のレシピがあるわけではないようです。

よくかむと…

- 〇虫歯や肥満の予防
- 〇集中力・記憶力アップ
- 〇あごや歯の発育の助けに



しっかりよくかんで食べよう!

6月4日~10日「歯と口の健康習慣」

食事の時に一口何回くらい噛んでいますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べものの味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

給食一口メモ コメント紹介

5/2(2-1)「ちまきはモチモチしていかみごたえが良かったです!抹茶ミルクゼリーは、ほんのり甘くて美味しかったです!!また食べたいです。」→W行事食を楽しんでもらえてよかったです。(端午の節句・八十八夜)5/10(3-5)「和食はいつもおいしいと思っています。魚は特に美味しいです。いつもありがとうございます。」→カツオや昆布・にぼしだしなど様々なだしを使っている甲斐があります!和食を美味しく食べてもらえて嬉しいです。5/13(1-4)「アジを使ったすり身団子がとても美味しかったです。食感もよかったです!」→魚を美味しく食べてもらえて嬉しいです。王子小学校の鈴木栄養士さんから教えてもらいました♪5/19(3-2)「今日のカレー美味しかったです。私の家のカレーは辛口なので、中辛のカレーは徐々に食べました。サラダも海藻がたくさん入っていて、バランスの良い美味しいサラダでした。」→「辛さ」は人によって感じ方が大きく違うのでいつも迷います。美味しく食べてもらえたようで嬉しいです!5/20(2-4)「干草焼き、とっても美味しかったです!いろんな具材が入っていて、栄養もたくさんですね☆きんぴらポテトもピリ辛でよかったです!完食嬉しいです!シールまでありがとうございます!」→今年は完食してくれたクラスの一コマメモに「よく出来ましたシール」を貼っています♡5/27(3-3)「今日食べた小松菜が東京で作られたことを知ってすごく驚きました。東京でほかに作られている野菜がほかにあるのか知りたいです。」→嬉しい感想です♡献立表の「献立名」の左側に「産地地消の食材」欄があるのでぜひ確認してみてください!6月は産地地消の食材がたくさん登場します♪毎日楽しく読んでいます。6月もぜひコメントを書いてくださいね。