

給食だより

足立区立東島根中学校

6月になり、梅雨の季節を迎えようとしています。気温や湿度も高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が続きます。体が暑さになれない時期ですが、食事をしっかりと摂り、規則正しい生活を心掛け、体調管理に気をつけましょう。

6月4日(火)
~10日(月)

歯と口の健康週間

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



6月24日(月)
~28日(金)

もりもり給食ウィーク

もりもり給食ウィークの期間は、保健給食委員が給食時間中に様々なチェックをします。チェックする項目の一部を紹介します。

<p><input checked="" type="checkbox"/> 給食当番以外は着席をしているか</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 「いただきます」をした時刻</p> <p>目標は 12:55まで!</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> きれいに片付けができていますか</p> 
--	---	---

チェックした項目は点数化し、5日間の合計得点が高いクラスには、給食のリクエスト権をプレゼントします。クラス全員で協力して給食の準備を行い、食べる時間を長くとれるようにしましょう。そして、よく噛んで、ゆっくりと給食を食べましょう。



6月の献立紹介



10日(月) ミルクキャラメルの日献立

キャラメル揚げパン チキンのトマトシチュー メープルシーザーサラダ 牛乳

6月10日は、1913年(大正2年)に初めて森永製菓がミルクキャラメルを販売した日です。

はじめは、バラ売りや量り売りをしていましたが、その後1913年(大正3年)に、現在のようなポケットサイズになりました。当時栄養失調の人が多かった時代に、森永製菓の創業者・森永太一郎が「日本の人々に栄養価の高いおいしい西洋菓子を提供したい」という想いを込めて発売されました。

19日(水) 日本の郷土料理給食「沖縄県」

クワージュシー マーミナウサチ もずくと卵のスープ サターアンドンギー 牛乳

6月23日は沖縄「慰霊の日」です。昭和20年6月23日に沖縄戦が終結したことにちなんで、沖縄県が記念日に決めました。沖縄戦は同年3月26日に始まり、約3か月にわたって激しい戦闘となりました。この戦闘で約20数万人の方が亡くなりました。

給食では、沖縄県の郷土料理、特産品を取り入れた献立にしました。

26日(月) 野菜の日給食「新ごぼう」

ビスキュイトースト チキンのトマトシチュー 新ごぼうのサラダ 牛乳



今月の野菜は新ごぼうです。

一般的なごぼうは秋の終わりから冬に収穫するのに対し、新ごぼうは秋に植えたものを成長しきる前に収穫します。そのため、食感が柔らかく、上品で優しい風味が特徴です。

旬の味覚を味わいましょう。



クックパッド「東京あだち食堂」

「作ってみたい」レシピに投票して
抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他
楽しい企画が
いっぱい! 詳しくは

足立区 食育月間

