

6月給食だよ!

平成 26 年 5 月 30 日
練馬区立旭丘中学校

梅雨の季節を迎えました。気温や湿度が高いと、何となく調子が悪い、疲れやすい、元気が出ない、という人が増えてくるようです。早寝早起きをする、毎日必ず朝ごはんを食べる、好ききらいしないで何でも食べる、このようなことを心がけることで、ずい分改善されると思います。毎日の生活を見直して、元気に過ごしてほしいと思います。



衛生に気をつけて食事をしよう!

ジメジメ、ムシムシする梅雨の季節は、バイキンがたくさん増えてしまいます。給食の時は、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしましょう。石けんで手をきれいに洗い、ハンカチでしっかりふきましょう。



今月の献立から

小松菜、キャベツ、大根、玉ねぎは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

4日(水) ☆ むし歯(6月4日)予防の献立 ☆

良い歯をつくるための献立です。かみごたえがあるごぼうや、カルシウムを含むごまを使った「金平ご飯」、頭から骨ごと全部食べられるように油で揚げた「あじの干物の空揚げ」、焼いたするめ入りの「カミカミサラダ」を作ります。よくかんで食べて、健康な歯を目指しましょう。

9日(月) 季節の食材である、飛び魚を使って、「飛び魚のしゅうまい」を作ります。八丈島から飛び魚のすり身を取り寄せて、ひき肉と混ぜて、一つひとつ手作ります。

16日(月) 「チキン照り焼きサンド」は各自でチキンとキャベツをパンに挟んでもらいます。旬のフレッシュなブルーベリーで作る「プリン」もお楽しみに!

よくかんで食べましょう!

6月4日から10日までの1週間は、歯や口の健康について考える、『歯と口の健康週間』です。皆さんは、普段、食事をするときに、『よくかんで食べる』ということ意識していますか。よくかんで食べることには、さまざまな効果があります。

☆ 消化・吸収をよくする。

食べ物をかみくだくとき、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収されやすくなります。



☆ むし歯の予防に役立つ。

よくかむと、だ液が多く出ます。だ液には口の中に残っている食べかすを落とし、酸性になった口の中をもとの状態に戻す働きがあり、口の中のむし歯菌が活動しにくい状態を作ってくれます。



☆ 肥満を防ぐ。

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぎます。

☆ 脳の働きを活性化させる。

よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流量がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。



今月は、子供たちに、よくかんでもらうためのメニューや、骨ごと食べられカルシウムがとれるメニューを多くとり入れました。「金平ご飯」、「あじの干物の空揚げ」、「カミカミサラダ」、「カリカリ油揚げのサラダ」、「いわしの梅フライ」、「じゃこのサラダ」など、『よくかんで食べる』ということ意識して食べましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、6月4日(水)です。



※ 1年生は4・5・6月の3回分の引き落としになります。