

給食だより

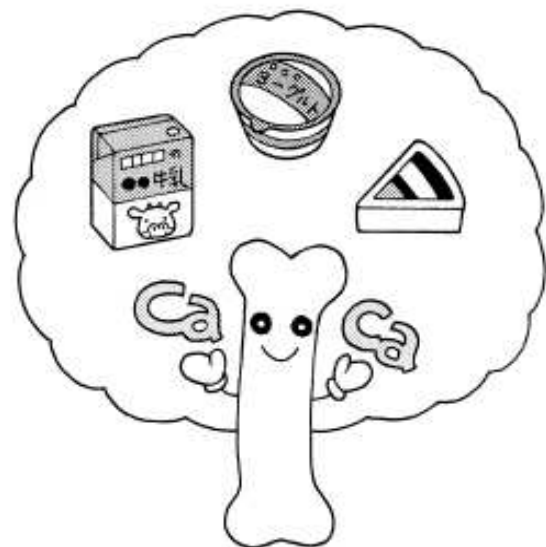
平成28年度6月号 大泉第二中学校



梅雨の季節が近づいてきました。今年は例年よりも日ごとの寒暖差が大きくなっていますので、体調を崩さないようにしっかり食べて、気をつけて過ごしましょう。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今月の給食だよりでは、丈夫な歯や骨をつくるために大切な「カルシウム」について取り上げます。

丈夫な骨づくりのために 牛乳・乳製品をとろう！



小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでいませんか？牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。

体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



6月の献立より

7日(火)
麦入りご飯・麻婆茄子・ワンタンサラダ・果物

夏野菜のひとつである、茄子をたっぷり使って「麻婆茄子」を作ります。ピリ辛な味が食欲を刺激します！しっかり食べて、新体力テストで使った(使う)体力を回復しましょう。



8日(水)
麦入りご飯・生揚げバーグ・胡麻味噌和え・かぼちゃの味噌汁

「生揚げバーグ」は、たまご・牛乳など食物アレルギーの原因となる食品を使わずに作ります。いつものハンバーグとは違った食感や味を楽しんでみてください。



10日(金) 入梅
枝豆ご飯・鶏肉の梅味噌焼き・おひたし・冬瓜汁

入梅にちなんで、梅干しを使ったメニューを作ります。また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。



20日(月) 食育月間
深川飯・もずく入り玉子焼き・とびうおのすりみ汁

6月は食育月間です。東京都の郷土料理である「深川飯」と、東京都八丈島の特産物である、とびうおを使った「とびうおのすりみ汁」を作ります。



23日(木) 食育の日(毎月19日)
クファージュシー(沖縄風炊き込みご飯)・イナムドゥチ・サーターアンダギー

今月の食育の日は、沖縄の郷土料理を給食風にアレンジして作ります。楽しみにしてください！

30日(木) 夏越の祓
高野豆腐のそばろ井・吉野汁・水無月風ミルクゼリー

6月末に行われる夏越の祓(半年間の穢れを祓い、次の半年を無病息災で過ごせるよう願う行事)にちなんで、「水無月風ミルクゼリー」を作ります。

～夏越の祓～

6月30日は、ちょうど1年の半分が過ぎる日。昔から半年分の穢れを祓う、大祓(おおはらい)という行事が行われていました。旧暦では6月で夏が終わり、7月から秋となるため、夏越の祓(なごしのはらえ)、あるいは6月の異名から水無月祓(みなつきばらい)とも呼ばれます。

由来は神話の伊弉諾尊(いざなぎのみこと)の禊祓(みそぎはらい)にまで遡るそうですが、新暦に移った現在でも、6月30日ごろ日本各地の神社で行なわれている伝統行事です。



<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。