

給食だより

令和元年度6月号 大泉第二中学校

令和元年5月31日

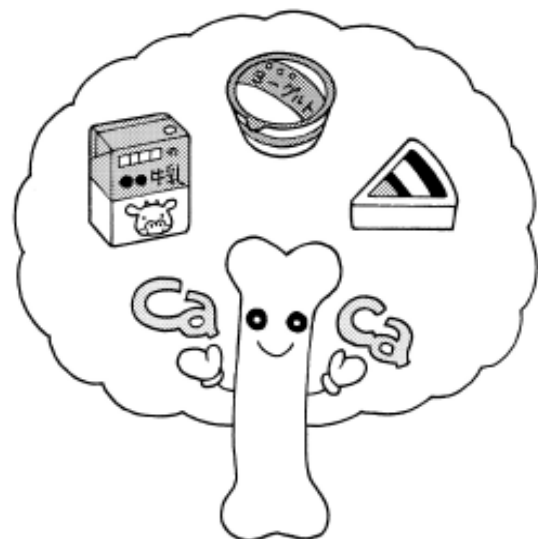
校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



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

◇4日（火）虫歯予防デー

わかめご飯・さつま汁・焼きししゃも・じゃがいも入りきんぴら炒め

虫歯予防デーです。この日は、カルシウムたっぷりのししゃもをだします。また、じゃがいも入りきんぴら炒めは、よく噛む料理です。よく噛むと唾液がでて、虫歯を予防する効果がありそうです。しっかり噛んで虫歯を予防しましょう。

◇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。



◇17日（月）

麦入りご飯・麻婆茄子・ワンタンサラダ・ミニトマト

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！

◇18日（火）食育の日（毎月19日）

バレンシア風パエリア・トルティージャ・にんにくスープ

今月の食育の日は「スペイン」がテーマです。

スペインは地方によって、気候、習慣、言語も方言以上の違いがある国です。そのため、料理も地方によって大きく異なります。当日のお昼の放送で料理について解説します！

◇25日（火）食育月間

深川飯・とびうお団子汁・明日葉ダイスチーズケーキ

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・あしたばを使った料理を作ります。



◇30日（木）夏越の祓

高野豆腐のそばろ丼・吉野汁・水無月

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」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。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は17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。