



# 6月 給食だより



練馬区立上石神井北小学校

今月は梅雨に入ります。この時期に、梅のミは熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったと言われています。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえたり、食中毒が発生しやすくなるので十分気を付けるようにしましょう。

## よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

### 消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

### 肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## かまない子が増えています！

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。



## かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



かみごたえのある食品で  
かむ力アップ

## 6月のこんだてより

### ★6月4日虫歯予防デーにちなんで…

よくかむ献立です。鯛は給食室の大きな鍋で朝から3時間も煮るので骨まで柔らかく、カルシウムたっぷりです。よくかんで食べるとどんないことがあるのか考えてみましょう。

### ★6月19日の食育の日にちなんで…

東京の食材料をたくさん使った献立です。まず夕焼けごはんにかける海苔は東京湾でとれたものです。そして、八丈島特産のむろあじを使ってハンバーグを作ります。東京の野菜の代表“小松菜”や立川産の大根を入れて汁を作ります。それから、立川産の生のブルーベリーでゼリーを作ります。

### ★佐賀の郷土料理

ぎょろっけとは魚のすりみに刻んだ野菜とカレー粉を混ぜて、パン粉をつけて揚げたものです。魚で作ったコロッケということで、ぎょろっけという名前がついたそうです。このぎょろっけを一番はじめに作ったのは、かまぼこ屋さんだそうです。

### ★静岡の郷土料理

かつおしぐれ丼はかつおのフレークでそばろを作り、甘辛く煮てご飯にのせて食べます。駿河汁はアジとたらでつみれを作ります。静岡名産の黒はんぺんもはいます。黒はんぺんはイワシを骨ごとすりつぶして作るので、青魚のうまみがギュッとつまっています。

### カミカミメニュー



### ☆ココア豆☆

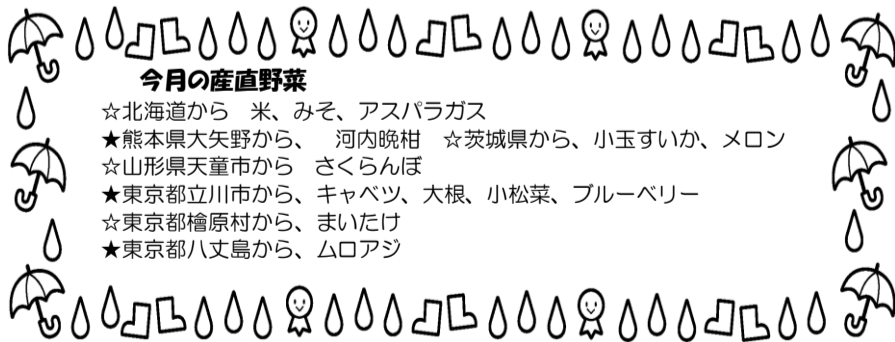
- ①水、砂糖は混ぜてから火にかける。焦げないように弱火で。
- ②全体にふつふつ泡だったら、大豆を入れて火からおろします。
- ③ココアを加えて、大豆がパラパラになるまでよく混ぜます。

### 材 料

- \*水 大さじ1
- \*砂糖 大さじ5
- \*ココア 小さじ1
- \*いり大豆 100g
- \*ミルクココアでもできます。
- \*ピーナッツでもおいしいよ。

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。



### 今月の産直野菜

- ☆北海道から 米、みそ、アスパラガス
- ★熊本県大矢野から、河内晩柑 ☆茨城県から、小玉すいか、メロン
- ☆山形県天童市から さくらんぼ
- ★東京都立川市から、キャベツ、大根、小松菜、ブルーベリー
- ☆東京都檜原村から、まいたけ
- ★東京都八丈島から、ムロアジ

### 今月の産直野菜 かぼちゃ

かぼちゃは夏野菜の代表です。白本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。

カンボジアにはアンコールワットというむかしのをてものあとがありますよ。

