



6月給食だより



練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順康
栄養士 川福 靖子

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。

よくかんで食べる 習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事でのどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



かむ回数は、食べ物によってかわります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

よくかむ習慣をつけるには？

かむことの効果

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、虫歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。



かみごたえのある食品を取り入れる

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく

食材を大きめに切る

皮つきのまま使う

かわ皮つきはかみごたえアップ

6月のこんだてより

★夏至にちなんで

大阪近郊では夏至から半夏(はんげ：夏至から11日目)までにタコを食す習慣があります。これは、タコの足のように稲の根がよく地面に広がりつくようにと願ってのことのようです。これにちなんでポテたこ焼きを作ります。

★青森の郷土料理

青森の下北地方はいかの産地で、いかを使った郷土料理がたくさんあります。今回はいかのすりみを混ぜていかシューマイを作ります。せんべい汁は南部せんべいとたっぷりの野菜を煮こんで作ります。

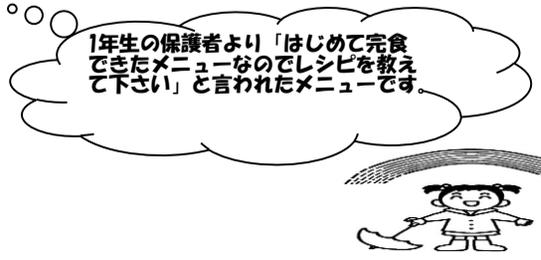
★とうもろこしの皮むき体験

毎年恒例の皮むき体験です。6月30日にはみつば学級でもろこしご飯に使うとうもろこし50本をむきます。包丁で実をそいでからお米と一緒に炊き込みます。新鮮なとうもろこしの甘みとプチプチの食感が美味しいご飯です。
1年生は7月に実施します。お楽しみに！！

★ チャプチェ丼 ★

- 4人分**
- 炒め油……大さじ1
 - にんにく……1片
 - 根しょうが……1片
 - 豚ひき肉……200g
 - にんじん……1/2本
 - たけのこ……35g (1/8個)
 - 長ねぎ……1/3本
 - 緑豆春雨……35g
 - 水……150cc (2/3カップ)
 - 中華だし……あれば適量
 - 砂糖……小さじ1
 - しょうゆ……大さじ2
 - 酒……小さじ2
 - チヂヤン……小さじ1
 - オスターソース……小さじ1
 - 片栗粉……小さじ1
 - ごま油……小さじ1

- ①にんにく、しょうが、はみじん切りする。
- ②にんじんは千切り、たけのこは短冊切りする。
- ③長ねぎは小口切りする。
- ④春雨は熱湯につけて戻し、3cmぐらいにカットする。
- ⑤鍋に油をひいて、にんにくとしょうがをよく炒める。
- ⑥豚ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ⑦にんじん、たけのこを順にいれて炒めていく。
- ⑧水(あれば中華だしを入れる)を入れて煮る。
- ⑨調味料をいれて、戻した春雨とねぎも入れる。
- ⑩最後に水溶性片栗粉でトロミをつけて、ごま油をいれる。
- ⑪ご飯にのせて食べます。



★熊本の郷土料理

熊本地震の影響により被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。上北小のみなんで熊本の復興を応援するために熊本の郷土料理を作ります。熊本名物の高菜を混ぜた高菜ごはん、熊本中華料理店にいけば必ずメニューにあるというタイピーエンはちゃんぽん風のスープにたっぷりの野菜と春雨が入っています。きびなごは熊本ではよく食べる魚のひとつです。

今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米、アスパラガス
- ★東京都立川市から ジャがいも、大根、かぶ、小松菜、ミニトマト(プチプヨという品種です)、きゃべつ
- ☆山形県天童市から サクランボ(佐藤藤)
- ★茨城県からメロンと小玉すいか
- ☆和歌山県からバレンシアオレンジが届きます。

たなぼた給食のお知らせ

平成28年7月6日(水)の給食は子供が織姫ランチか彦星ランチのどちらか好きなほうを自分で選びます。6月15日までに児童が担任の先生に申し込みます。お子さんと一緒にどちらにするかを考えてみて下さい。