



6月 給食だより



練馬区立上石神井北小学校
 校長 齊藤 光司
 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回の食事では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



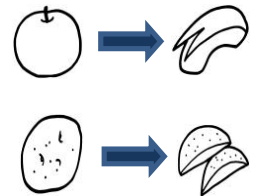
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

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と願ってのことのようです。これにちなんでポテトこ焼きを作ります。

★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。今回はいかのゲソやすりみを混ぜて、青森いかメンチを作ります。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1年生の皮むき体験です。6月27日に給食で食べるとうもろこし200本の皮むきをします。ひげの数、皮の数、粒の色など、たくさんの発見があるでしょう。きっと、自分でむいたとうもろこしは格別の味です。

★ロシア料理

サッカーのワールドカップが始まります。そこで開催地のロシアの料理を作ります。焼きピロシキ、ロシアの言葉でヨーシキとは“はりねずみ”のことです。肉団子にお米を入れて作ると米のツブツブがでてきてはりねずみのように見えるので、こう呼ばれるそうです。ピーツはロシア料理には欠かせない野菜です。今回は今が旬の北海道産のピーツを使います。

この日は鳥海先生が考案した【上北小とロシアワールドカップのコラボシール】を全員に配ります。お楽しみに！！

今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米、
- ★練馬区尾崎農園から とうもろこし、
- ☆東京都八王子市から 大根、きゅうり、かぶ、小松菜、枝豆、ズッキーニ、ピーマン、チンゲン菜、ミニトマト、きゃべつ
- ★茨城県から小玉すいか
- ☆熊本県から河内晩柑が届きます。

☆ カルピスクリーム

- ・牛乳……150cc (3/4カップ)
- ・グラニュー糖……大さじ3
- ・くず粉 ……大さじ1
- ・バター ……25g
- ・生クリーム……50g
- ・カルピス ……50g

- ①鍋に牛乳とグラニュー糖とくず粉を入れて、くず粉のだまがなくなるまでよく混ぜる。
- ②1の鍋を中火にかけて、木べらで混ぜながら温める。
- ③沸騰してきたら、弱火にして全体にトロミがつくまでよく火をとおす。
- ④鍋を火からおろして、ここにバターを入れる。バターが溶けるまでよく混ぜる。
- ⑤最後に生クリームとカルピスを加えて、全体がなめらかなになるまでよく混ぜます。
- ⑥器にうつして、冷蔵庫で冷やすと少しかたくなります。お好みでパンにつけてお召し上がり下さい。

材料が全部そろわない場合

生クリームがなければその分牛乳を増やしてもOK！グラニュー糖は家にある砂糖でOK！くず粉が無いときには、コーンスターチや片栗粉でもできます。



今日のたべもの

かぼちゃ

かぼちゃは夏野菜の代表です。日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お寺のぼてものあとがありますよ。

