



6月 給食だより



練馬区立大泉小学校
校長 小高 敏男
栄養士 川福 靖子

今月は梅雨に入ります。この時期に、梅の実が熟すことから“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ったりするので十分気を付けるようにしましょう。

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「おなかいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。

食べ方チェック!!

かむことは食べることの原点です。
自分の食べ方を見直しましょう。



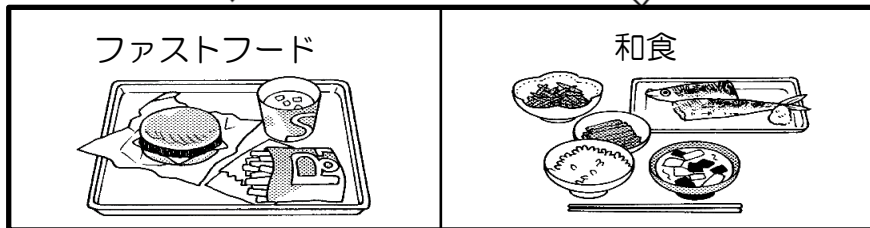
- ・食べるのがとても早い
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

チェックが付いた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。

かむ回数を数えてみたことがありますか？

562回

1019回



かむ回数をくらべると、ファーストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることが分かります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファーストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

カロリーはファーストフードのほうが高くても、かむ回数の多い和食の方が満腹感があるのはこのためです。

6月のこんだてより

★練馬キャベツの日(6月5日)

練馬の代表的な農産物キャベツ。1年に2回、6月と11月に練馬区から全小中学校にプレゼントされます。この日は練馬区内の全部の小中学校で練馬区産のキャベツを使った給食を作ります。大家小では、練馬キャベツを50kg頂いて【お好みパーク】と【どさんこ汁】を作ります。お楽しみに!!

★ピーマン嫌いが減ることを祈って(6月11日)

6月11日にピーマンの肉詰めを給食で作ります。ピーマンは小さく刻むと苦みがやすい野菜です。半分に切り、大好きなお肉を詰めて焼くことで、ピーマンは甘くなり、肉のうまみも吸うので、苦手な子供も食べられることがあります。『ピーマン食べられたよ!』という、うれしい声が聞こえることを祈ります。

★小中連携献立(6月20日)

大泉小、大泉第六小、大泉東小、大泉中の4校では、6月から翌年2月に毎月1回同じ給食を作ります。小学校と中学校に通う兄弟や、知人友人など、家庭で給食の話題を共有してほしいと考えて実施しています。今月はタイ料理の“ガバオライス”を作ります。鶏挽き肉をナンブラーとバジルで味を付けます。お楽しみに。

★夏至にちなんだ給食(6月21日)

2024年は6月21日(金)が夏至です。1年で最も昼間の時間が長い日である夏至は、太陽の力が最も強まる日です。

夏至は、ちょうど田植えの時期に重なります。田植えが終わるころを【半夏生】と呼びます。農作物を育てる目安となる時期なので、関西地方では、半夏生にタコを食べる習慣があります。これは、稲の根が四方八方にしっかりと根付くように、稲穂がタコの足の吸盤のように立派に実るようにと豊作を祈った風習です。

『ポテたこ焼き』は蒸したじゃが芋をつぶして、ここにタコ、ネギ、紅生姜を混ぜて丸めてからオープンでこんがり焼いて、ソースと青のり、おかかをのせます。

蒸し暑くなるこの時期にカリカリの梅干しと枝豆、ちりめんじゃこを混ぜたご飯に、だし汁をかけて梅茶漬けにします。さっぱりした味わいです。

6月の産直野菜

- ☆練馬区キャベツの日 6月5日は練馬区産のキャベツが届きます。
- ★北海道空知から ななつぼしの七分づき米、
- ☆東京都立川または八王子から 大根、かぶ、小松菜、きゃべつ、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、ピーマン、チンゲン菜、ミニトマト
- ★熊本県大矢野から 河内晩柑(かわちばんかん)
- ☆愛媛県から カラオレンジ
- ★茨城県結城郡八千代町から キンシーメロン が届きます。

かみかみメニュー

☆ ごぼうの甘辛煮 ☆

4人分

- ・ごぼう ……1本
- ・片栗粉 ……大さじ3
- ・揚げ油 ……適量
- ・三温糖 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1/2
- ・みりん ……大さじ1/2
- ・ごま ……小さじ1

- ①ごぼうはよく洗って泥を落とします。2~3mm厚さの斜め薄切りにします。
- ②ごぼうは水にさらしてアクをぬぎます。
- ③水気をよくふいて、片栗粉をまぶして180度の油でこんがり、カリッと揚げます。
- ④調味料は耐熱容器に入れて電子レンジで30秒加熱します。(鍋で温めてもOK!)
- ⑤揚げたごぼうとタレ、ごまを合わせます。

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、しがいが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。

