

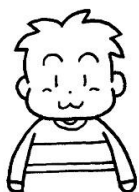
月刊 桜ランチ通信 6月号

しっかりかんで食べていますか？

6月4日から1週間、歯と口の健康週間です。この機会に、自分のそしゃくについて考えてみましょう。私たちは、毎日色々な食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは、体にとって、とても大切な働きをしています。

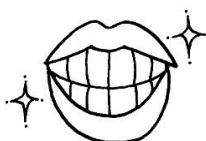
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



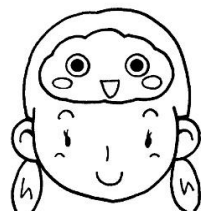
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



今月の給食より

6月2日(水) クッパと開口笑

クッパとは、韓国料理で、ごはん(バブ)にスープ(クク)をかけた、日本のお茶漬けのような料理です。また、開口笑は、揚げドーナツで、油で揚げた時に、生地に裂け目ができて、にこっと笑っているように見えるので、この名があります。

6月9日(水) ねり丸キャベツ



練馬区でとれたねり丸キャベツを使用して、おかか和えにして提供します。この日は練馬区の小中学校で一斉に練馬区産のキャベツを使用したメニューがそれぞれの学校で給食に登場します。本校では、おかか和えとねりまスパゲッティーを組み合わせた練馬区メニューにしました。

6月11日(金) シンガポールチキンライス

シンガポールやマレーシアでよく食べられている料理で、茹でた鶏肉と鶏肉を茹でたそのスープでご飯を炊き、ごはんと鶏肉を一皿に一緒に盛りつけます。給食では鶏肉はオーブンで焼いて提供します。

中国語では、「海南鶏飯」と呼ばれています。

6月4日(金) かみかみメニュー

歯と口の健康週間にちなんで、ごぼうや、ししゃも、いか、えのきを使って、かみごたえのあるメニューにしました。



6月10日(木) 大豆ミート

最近大豆ミートという言葉聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。大豆を主原料として、まるでお肉のような食感がする食品です。

大豆は畑のお肉としても知られているように、お肉のような栄養をもちながら、健康によい食品です。

6月22日(火) レーズンのトルタ

トルタ？ あれ？タルトではないの？と思った人も多いのではないのでしょうか。トルタとは、イタリアで、ケーキ全般をトルタと呼んでいるそうです。

ボローニャの伝統的な卵とお米を使ったトルタを給食では、カッテージチーズで作ります。