

給食だより

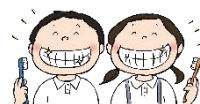


6
月
号

令和4年6月2日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥

6月は、「食育月間」です。食べることは、生きていくことに欠かせないもので、特に成長期の皆さんにとって深く関係するものになります。給食時には、旬の食材や行事食について電子黒板で紹介しているところですが、この機会に、食べることや生活習慣について見直してみましょう。

歯と口の健康週間



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。給食では6月3日（金）に、かみかみ&カルシウムたっぷりメニューが登場します。普段よりも、歯を使うことを意識していただきましょう。

こんなにたくさん！よく噛むメリット

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて消化を助けます。



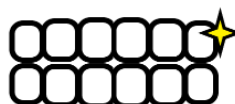
食べ過ぎによる肥満の予防

よく噛むと脳が刺激され、満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。



歯並びをよくし虫歯を防ぐ

よく噛むことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



薄味でもおいしく食べられる

食材の味が良く感じられるため、おいしさがわかりやすくなります。



☆むし歯予防に大切な3つのこと☆

- ① 食事後の歯みがき！
- ② よく噛んで食べる！
- ③ 歯を丈夫にするカルシウムやたんばく質を摂る！



米粉のはなし

今年度から、給食で米粉を使う頻度が増えました。高騰している小麦粉の代替食材として、調理時間の短縮（水溶き片栗粉の要領でとろみづけができます）、食物アレルギー対応を目的としています。国産の米から作られる米粉は、調理上の使い勝手もよく、SDGsの観点からも使っていきたい食材です。米粉を使う料理の日は、小麦粉との違いがあるか、より味わいながら食べてくださいね。



6月の献立紹介



6月は、季節や文化にならった行事がたくさんあり、食も深く関わっています。
一年に一度しかない、春から夏への季節の移り変わりを楽しみましょう。

2日（木） 地産地消《メジマグロ》

メジマグロの竜田揚げ

今年、東京都・八丈島では、トビウオやムロアジが不漁の一方で、海流の関係からメジマグロがよく獲れているそうです。メジマグロは、クロマグロの3歳以下の幼魚（こどもの魚）のことです。

10日（金） 季節の献立《入梅・にゅうばい》

いわしのかば焼き丼、梅ドレサラダ

梅雨入りは毎年時期が異なりますが、暦の上で梅雨入りとされるのが入梅です。
今年の入梅は、6月11日（土）です。入梅の時期に撮れる「入梅いわし」は脂がのっておいしいことで有名なので、かば焼き丼にします。



15日（水） 季節の献立《梅雨とあじさい》

サイダー入りあじさいゼリー

あじさいに見立てた4種類のカクテルゼリーを作り、爽やかなサイダーを注いでいただきます。

16日（木） 日本の食文化を味わおう！和菓子の日

わらび餅

6月16日は「和菓子の日」。日本で昔から食べられてきた和菓子には、四季や行事と深い結びつきがあります。今回は、給食室でわらび餅を練って作り、きな粉と黒蜜をかけていただきます。



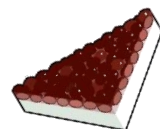
17日（金） 季節の献立《夏至・げし》

たこめし

夏至は、一年の中で最も昼が短い日のことです。今年は、6月21日（火）が夏至で、この日を境に季節は一気に夏に向かいます。昔は、夏至が過ぎると田植えの目安とされ、「稲の苗がたこのように根付き、豊作になるように」と願いを込めて、たこを食べる文化がありました。

30日（木） 夏越の祓（なごしのはらえ）と京都府の料理 衣笠丼、水無月

夏越の祓とは、半年分の厄を祓（はら）い、無病息災（むびょうそくさい）（病気せず健康であること）を祈願する行事です。京都では、1年の半分にあたる6月30日に、夏越の祓にあわせて水無月（みなづき）という和菓子を食べるのが、古くからの習わしです。



お知らせ



- 今月の給食費の引き落としは、6月10日（金）です。再振替日は、6月27日（月）となりますので、お忘れのないようお願いいたします。
- 荒川区では、給食内容の充実と保護者の方の負担軽減を図るため、主食である米の一部現物給付を行っています。今年度は、6月と11月以降、合わせて44回分のお米が支給されます。支給されるお米は、岩手県産ひとめぼれ（令和3年度産）です。