

給食だより



令和4年5月27日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

定期考査・宿泊行事・運動会など大きな行事が続いて疲れを感じている人も
いるかもしれません。さらに、6月は気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期
です。より一層、健康管理に気をつけていきましょう。



6月は「食育月間」



三中では、教育活動全体を通じて食育の推進に取り組んでいます。特に給食の
時間は、ただ食事をするだけでなく、食べることを通して学びを深める「食育の
時間」です。



- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと。
(「食育基本法」より)

6月20日は「食育推進給食」です！

◎「食育推進給食」とは？

食育の推進を目的として、特別に内容を充実させた給食です。
荒川区から1年につき3回分の補助金がでています。

今年度第1回目のテーマは、「骨つきの魚をきれいに食べよう」です。普段
の給食では、魚の大きな骨をとって提供していますが、今回は骨つきのさん
まを塩焼きにして提供する予定です。

さんまは今が旬ではありませんが、**新型コロナウイルス感染症の拡大で
外食の需要が減ったことにより、魚屋さんで外食用のさんまが余ってしまっ
ている**そうです。食品ロスを減らすためにも、今回の食育推
進給食に取り入れました。電子黒板で骨つきの魚の食べ方
を紹介するので、ぜひ挑戦してください。みんなで魚の
食べ方の達人を目指しませんか？



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康がとても大切です。
この機会に、自分の歯の健康やよく噛むことの健康効果について見直して
みましょう。

★よく噛むことの健康効果

<p>①だ液がたくさんでる 食べかすを洗い流し、 むし歯や歯周病を防ぐ。</p> 	<p>②胃腸の負担が減る だ液と混ざりやすく、 消化・吸収がよくなる。</p> 
<p>③集中力が高まる あごの周りの血管や神経が刺激 されて、脳のはたらきが活発になる。</p>	<p>④肥満予防 脳が満腹だと感じやすくなり、 食べすぎを防ぐ。</p>

(参考：農林水産省 HP)

★よく噛むためのポイント

- 噛みごたえのある食材を選ぶ。
(根菜、豆、小魚、ナッツ、海藻、乾物など)
- 食材を大きめに切る。
- 一口の量を少なくする。
- 水分といっしょに流し込まない。
- 一口30回数えて食べる。
- □に入れた食べ物を飲み込んでから、次の一口を入れる。



給食でも、この期間に**歯と口の健康に
役立つ食材や調理法**を取り入れています。
献立の一部を紹介します。

◎カルシウム・マグネシウム

骨や歯をつくり、強くします。

◎ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

6日(月) 骨太ふりかけ

*ちりめんじゃこと塩昆布のふりかけ。
ちりめんじゃこは、頭や骨まで丸ごと食べることができて噛みごたえ
&カルシウムたっぷり！

7日(火) チキンチキンごぼう

*鶏肉とごぼうをカラッと上げて甘辛いたれをからめた山口県の郷土料理。

8日(水) 切り干し大根のハリハリ和え

*切り干し大根は、カルシウム、マグネシウム、ビタミンDたっぷり！

9日(木) 酢豚 *豚肉と野菜を大きめに切っているの、噛みごたえあり。

10日(金) かみかみわかめご飯 *茎わかめ入りで噛みごたえあり。

ちくわのチーズマヨ焼き

*チーズとスキムミルク入りでカルシウムたっぷり！