

給食だより 6月

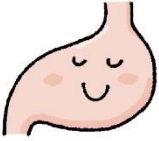



松戸市立上本郷小学校

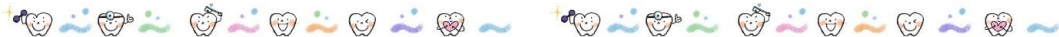
6月の給食目標は「よく噛んで食べよう」です。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。小学生の時期は、永久歯に生えかわる時期です。生涯使う大切な歯です。日頃から歯磨きをしっかりおこない、食事はよく噛むように意識しましょう。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 



ある日の給食

6月4日カミカミ給食

「よく噛む」ということを意識するために、「玄米」を使用しました。

玄米ごはんは精白米2：玄米1の割合で作りました。玄米を炊飯するときは、水の量をいつもより増やします（米の量に対して水の量：

精白米1.2倍、玄米1.4倍）。水に浸けておく時間も長くします。玄米の食感がプチプチと楽しく、おかずと食べ合わせてもおいしく食べることができます。玄米はよく噛めるだけでなく、ビタミンB1などのビタミンやミネラルも多く含みます。また、副菜の「カミカミきんぴら」には「いかのくんせい」を使用しました。いかもよく噛める食品の一つです。「いかのくんせい」の甘酸っぱさが味のアクセントにもなります。きんぴらだけでなく、サラダのトッピングにもおすすめですよ。

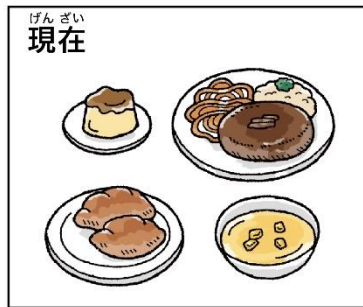
現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期

1420

回

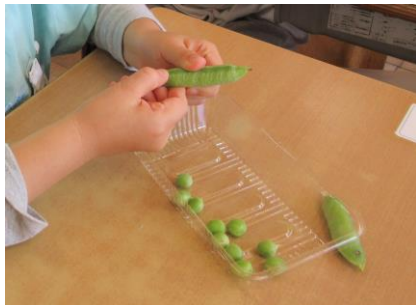


現在

620

回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



1・2年生さやむき体験を終えて

「グリーンピースがつやつやしていて宝石みたい」「そらまめのさやは本当にフカフカだ」などそれぞれに素敵な発見があったようです。参加した全員が一生涯懸命取り組んでいました。グリーンピースもそらまめも、特に低学年では苦手な人が多い食品です。しかし「自分たちでむいた豆なら」と、当日の給食ではチャレンジする人が大勢いました。中には苦手だったのに食べてみたらおいしかったという感想もあり、よいきっかけになったのではと思います。



6月は3年生のえだまめ、4年生のとうもろこしと続きます。お楽しみに！



今月の注目行事食

13日(木) 県民の日献立 6月15日(土)は千葉県民の日です。郷土を知るために、千葉県産の食材をたっぷり使用します。またこの日は、3年生がえだまめのさやとりを行います。もちろん千葉県産のえだまめを使用する予定です。

20日(木) 旅する昼食「ペルー」 ペルーでは6月にインティ・ライミという豊作を願うお祭りが行われます。太陽の神に願うそのお祭りはとても華やかに行われるそうです。ペルーのエネルギーを感じ、梅雨の季節を乗り切りましょう。