

6月給食だより



令和4年5月31日発行
牛久市立牛久第三中学校

ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事前の手洗いや、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

歯と口の健康週間 (6/4~6/10)

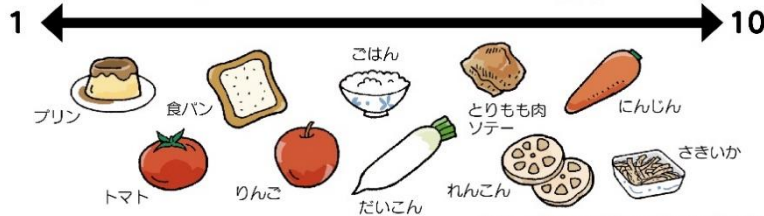


6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

6月6日~10日の給食でも、かみかみ献立やカルシウムをたくさん含む献立を実施します。

かむ力をつけよう!

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
-----------------	---------------	--------------

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する

6月は食育月間です!



平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にいただければ幸いです。

茨城県の食育スローガン「お・い・し・い・な」を紹介します。

「お」はよう、ごはんを食べましょう	「い」いただきます、ごちそうさまをいしましょう	「し」っかり野菜を食べましょう	「い」ばらきの食べ物を味わいましょう	「な」かよくみんなで食事を楽しみましょう
-------------------	-------------------------	-----------------	--------------------	----------------------

牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう! しっかり! 朝ごはん!

【新☆音魂ねぎ男のレンジ蒸し】1人分エネルギー：30kcal 塩分：0.1g

材料	4人分	作り方
新玉ねぎ	1個	①新玉ねぎの皮をむき、4等分に切る。 ②お皿にのせ、ラップをかけて、電子レンジで4~5分、透き通ってやわらかくなるまで加熱する。 ③②に塩昆布とオリーブオイルをかけて出来上がり。
塩昆布	小さじ1 (3g)	
オリーブオイル	小さじ1	



【おすすめポイント】

新玉ねぎは、辛みが少なく、加熱するとトロットやわらかくなって、ペロリと食べられます。塩昆布とオリーブオイルがとてもよく合います。



《放射能検査について》学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターで検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトにて公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。