

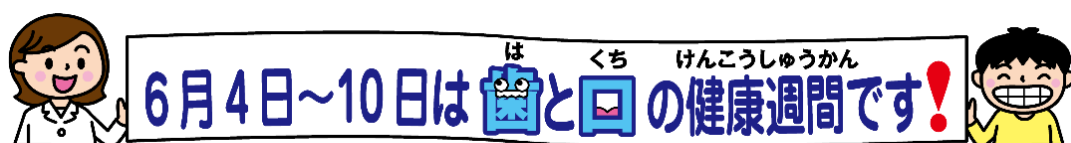
6月給食だより

令和6年5月31日発行
長岡第三中学校

あっという間に6月です。校外学習や修学旅行などの大きな行事が終わり、体に疲れが出てくるころです。気温や気圧の変化も激しい時期なので体調には気をつけてくださいね。

6月4日は虫歯予防デーです。さらに6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。給食の献立にもよくかんで食べることを意識した献立やカルシウムが豊富な献立を入れています。

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯や口が健康でなくてはなりません。いつもの歯みがきはもちろんですが、定期的に歯医者に行くなどして歯や口の健康を意識しましょう。



★よく噛んで食べよう★

普段の食事で「噛むこと」を意識していますか？現代の食生活では昔よりやわらかいものが増え、「噛まない」、「噛めない」ひとが増えているといわれています。では、噛む力をつけるには…？

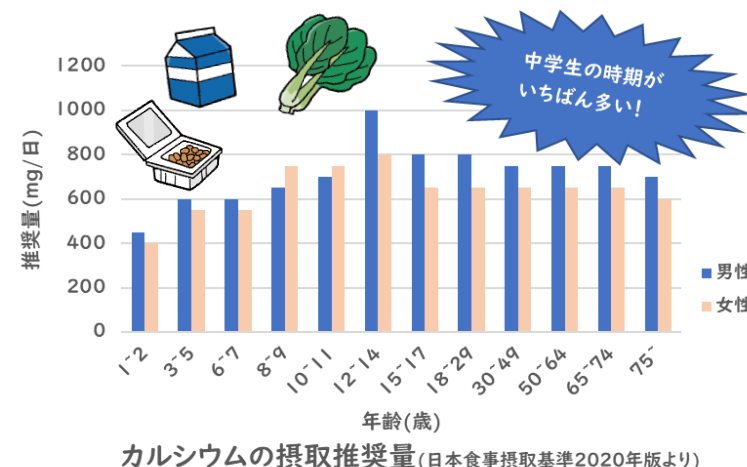
① 噛みごたえのあるものを食べよう！
オススメ食材は、するめいか、干しいも、ドライフルーツなどです。おやつの時間に是非食べてみてください。
ごぼうやとり肉もおすすめです。

② 食事の時間を楽しもう！
食事中、テレビやスマートフォンに夢中になったりしていませんか？「ながら食べ」は噛む回数が減ってしまう原因の一つです。食事の時間は家族や友達と会話を楽しみ、よく噛んで、味わって食べましょう。

よくかむことの効果

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。	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。
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。	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。

★カルシウムをしっかりとう★



歯や骨を強くするにはカルシウムをしっかり摂ることが大切です。骨量が増加する中学生の時期にはカルシウムの摂るべき量が大人よりも多いのです！

この時期にカルシウムを十分に摂取することが、将来の骨粗しょう症予防にも繋がります。カルシウムと言えば乳製品や小魚が思い浮かぶかもしれませんが、大豆製品や小松菜などにもカルシウムがたくさん含まれています。様々な食材からカルシウムを意識的に摂ってみましょう。



6月の行事食 水無月

昔京都では、旧暦6月1日に氷室に蓄えていた冬の氷を宮中に奉納していました。庶民の口には入らなかったで、氷の形を表し小豆をのせたお菓子を食べました。それが「水無月」です。今は6月30日の「夏越の祓」の行事の日に食べられています。給食でも毎年、京都の行事食の「水無月」を取り入れています。上新粉の生地甘納豆を入れてスチームオーブンで蒸して作ります。



1. カントリーポテ

(給食の分量 4人分)

じゃがいもMサイズ 4個 揚げ粉チーズ大さじ1 塩 こしょう少々

- ①じゃがいもは皮をむき、半分に切る。
- ②粉チーズと塩こしょうを、合わせる。
- ③じゃがいもを蒸す。
(竹串が通るくらい)
- ④じゃがいもの水気をふき、油で揚げる
160～170℃ 6分くらい
- ⑤揚げたてに②をまぶして仕上げる。

2. 焼きコロッケ

(150ml カップ×4個分 給食の量 4人分)

じゃがいも 2個 塩こしょう 少々
牛肉ミンチ40g 豚肉ミンチ40g
たまねぎ 1/2個 豆乳1/4カップ 炒め油
*ソース<ウスターソース大さじ2 三温糖大さじ1>
パン粉3/4カップ サラダ油大さじ1 カップ4個

- ①じゃがいもは1cmくらいに切りにし茹でておく。
玉ねぎは粗みじん切り。
- ②フライパンに油を熱しミンチ肉を炒め、玉ねぎを加えて炒める。じゃがいもを加えて塩こしょうする。
豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- ③別鍋でウスターソースと三温糖を合わせてたく。
(量が少ないのでレンジで加熱してもよい)
- ④③の生地をカップに入れ、パン粉をのせてサラダ油をかけてオーブンで焼く。200℃ 10分
- ⑤パン粉が色づいたら、作ったソースをかける。