

5月

給食だより



令和4年5月

吉川市学校給食センター

澄んだ青空に木々の新緑が映える清々しい季節になりました。新しいクラスで食べる給食には慣れてきましたか。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物をしっかりかんで美味しく味わうために歯や口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

しっかりかんで食べていますか？

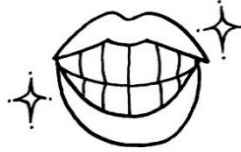
かむことの効果

◇肥満予防



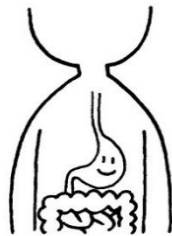
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

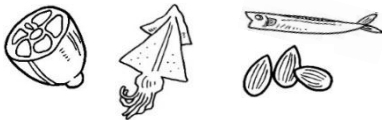
◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

※よくかむ習慣をつけるために、次の方法を取り入れてみましょう。

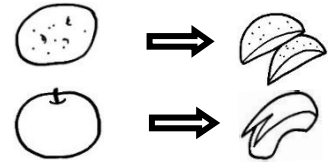
かみごたえのある食品を使う。



素材の切り方を大きくする。



皮つきのまま使う。



★6月6日は「かみかみ献立」

食感の違ういろいろな野菜が入った「干切り野菜のすまし汁」や、かたくちいわしを甘辛く味付けした「小魚パック」などで、かみごたえのあるカルシウムが豊富な献立を提供する予定です。

5月30日は『ごみゼロの日』

ごみゼロの日とは、ごみを減らすことやリサイクルすることでごみを捨てない心を育むことを目的に美化運動する日です。学校給食では、新鮮な野菜を購入して廃棄を少なくしたり、回収可能な容器で食材を購入するなど、ごみの減量化に取り組んでいます。

12 つくる責任
つかう責任



給食の残菜について

給食から出るごみの一つに、食べ残した残菜があります。吉川市の学校給食では、昨年度1年間で70.7トンの残菜がごみとして処分されました。これは、1日1人あたり約54g、おにぎりに換算すると半分の量を残していることになります。

この残菜を減らすためにどうすればいいのか、一緒に考えていきましょう。

給食のレシピ紹介

給食で登場する料理のレシピを紹介します。

今月は、給食で一番人気の「コロコロきゅうり」です。

「コロコロきゅうり」

★材料 (一人分)

きゅうり 1/2本 青じそドレッシング 適量

★作り方

- ①きゅうりを1～1.5cmくらいの厚さの輪切りにする。
- ②沸騰した湯で①のきゅうりを1～2分茹でる。冷水で冷まして水気を切る。
- ③器に盛り付けて、ドレッシングをかけて出来上がり。



©yoshikawa

保護者のみなさまへ

☆7大アレルギー除去献立について ※必ずお読みください。

学校給食では7大アレルギー除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルギー除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。

