

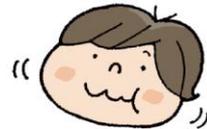
6月 給食だより

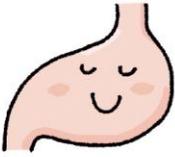
給食目標 **しっかり噛んで食べよう**

ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



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> 

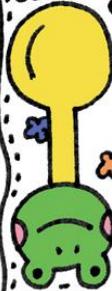


6月の給食では...

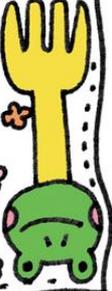
- ★かみ応えのある食材を献立に入れています。
- ★野菜を固めにゆでたり炒めたりしています。
- ★肉や野菜を大きく切りたくさんかめるようにしています。



↓以下の日は噛むことを意識した給食メニューになっています。

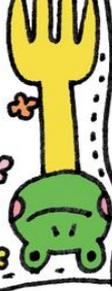


6月19日 (月)
かみかみサラダ





6月26日 (月)
豚ごぼうのしぐれ煮

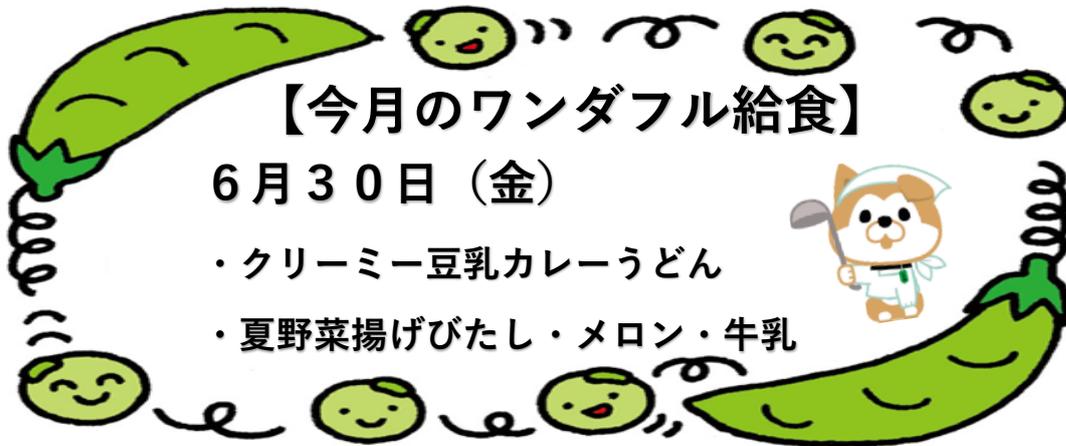




渋谷
ワンダフル給食
プロジェクト
Shibuya Wonderful School Lunch Project



←【渋谷ワンダフル給食プロジェクト】
動画がアップされています。
ご覧ください！



【今月のワンダフル給食】

6月30日（金）

- ・クリーミー豆乳カレーうどん
- ・夏野菜揚げびたし・メロン・牛乳

6月の給食の世界料理・郷土料理

【チャナマサラ】

ヒンドゥー語でチャナはひよこ豆、マサラは香辛料の意味があります。給食ではひよこ豆をたっぷり入れてクミンやターメリックを使い本格的なカレーを提供します。

【カチュンバル】

細かく切った野菜をスパイスとレモンで和えたサラダのことです。給食ではきゅうりやトマトにレモン・チリ・クミンを加えてさっぱりと仕上げます。



【深川（ふかがわ）めし】

東京都の郷土料理です。昔深川ではアサリ漁が盛んでした。漁師の人達がアサリと米だけで気軽に食べられる様に作られたのが始まりだそうです。

【五平餅（ごへいもち）】

長野県の郷土料理です。昔木こり達のご飯を木の棒に握りつけ焚火で焼き、味噌をつけて食べたのが始まりと言われています。給食ではゴマをたっぷり使い甘みそを作り白玉に絡めて提供します。