

今月のもくひょう

よくかんで 食べよう!

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

歯を丈夫にする食生活をしよう!

6月4日から6月10日は、**歯と口の健康週間**です。かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月は“よくかんで食べる”、その効果についてお知らせします。

弥生時代、世界三大美女といわれている卑弥呼は1日に約4000回かんでいたといわれています。現代人は1日に約620回ほどだそうです。みなさんは、一口で何回くらいかんでいるかを考えてみたことはありますか？ なんとなく食事を済ませていることが多いかもしれませんね。この機会にぜひ一度よくかむことを意識して食べてみてください。

「ひみこのはがいーぜ！」で覚えて、続けてくださいね!

	肥満予防	よくかむことで、脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。食べすぎを防いでくれます。
	味覚の発達	かむことで、食べ物の味がわかるようになり、味覚が発達していきます。
	言葉の発音はっきり	よくかむことで、くちのまわりの筋肉が発達していきます。はっきりとした発音や場が豊かになります。
	脳の発達	脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップするなど、よい働きがあります。
	歯の病気予防	だ液が多く分泌されて歯を守り、虫歯や歯周病を防いでくれます。
	がん予防	唾液中に含まれる酵素が食品中の発がん物質の毒性を弱めます。
	胃腸快腸	よくかむと、消化液の分泌が盛んに行われ、食べ物をより消化しやすくし、胃腸への負担が軽くなります。
	全力投球	力いっぱい勉強したり、遊んだりするためには、じょうぶな歯とそしゃく力が大切になります。

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★**たんたんの日こんだて** A・Bコース1日(月)
玉ねぎのみそ汁に入っている玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。

★**献立コンクール入賞こんだて** Aコース3日(水)・Bコース2日(火)
“玉葱と人参のバターカレーソテー”は、昨年行われた献立コンクール入賞作品です。

★**北村小旧6年生(現 中学1年生)の考えたこんだて** Aコース12日(金)・Bコース11日(木)
北村小の給食コンテストで1位に選ばれた献立を3月に実施する予定でしたが、臨時休校に伴い提供が延期となっていました。雪をイメージした雪国カレーや、コーンキャベツ、えのき、ベーコンが入ったカラフルソテーです。お楽しみに★

★**歯と口の健康週間**
6月は、“よくかむ”ことを意識したかみごたえのあるメニューを提供します。
4日(月)～10日(水)
・メンマ炒め
・カムカムゼリー
・茎わかめノテ
・野菜の千切りあんかけ
・きんぴらごぼう

今月は注目メニューが盛りだくさん！楽しみにしてくださいね!!

今月は5月の給食のメニューから登紹介するよ!

ニン太の レッツ COOKING♪

チキンマヨグリル

材料(4人分)

- 鶏もも肉・・・200g
- クレイジーソルト(なければ塩)・・・少量
- こしょう・・・少量
- 酒・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・20g

～つくり方～

- 鶏もも肉は50g位に切っておく。
- 鶏もも肉にクレイジーソルト、こしょうをふり、酒、マヨネーズで漬けておく。
- フライパンで焦げないように焼き、できあがり♪

チキンマヨグリルはマヨネーズで鶏肉をやわらかく仕上げることができます。ぜひお試しください!

咳エチケット、できていますか?

- ①マスクを着用する、②マスクがない時はティッシュやハンカチ等で口や鼻を覆う、③マスクがなく、とっさの時でも服の袖で口や鼻を覆う、このいずれかで他の人への感染を防ぐというものです。食事中はマスクを外しているのでもどうしても口に手を当ててしまいがちですが、ティッシュやハンカチを使って口元をおさえるように心がけましょう。周りの人へのエチケットです。