



給食だより

今月の食育目標:

歯を丈夫にする食べものをしよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



治療していない虫歯はないかな？ 昨年度、広野小で虫歯だった人は●%でした。

よくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。味がよくわかるので、食事もおいしく感じます。普段から意識して、しっかりかんで食事をしたいですね。



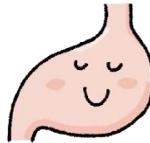
よくかむことの効果



福島県の調査でも「早食い」の人は、太りやすいことがわかっています。



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。



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



*給食では、よくかんで味わってもらうために、こんな工夫をしています。

具材を大きめに切りそろえる

*煮物やみそ汁など



ひろのやさいでかみかみ〜

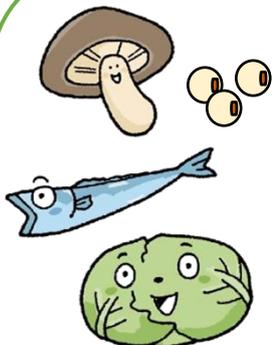


野菜はかためにゆでる。

*サラダやおひたしなど



給食は、歯を強くするカルシウムもたっぷり。(1日に必要な量の50%を、給食から摂るようにしています。)



かみごたえのある食べものを積極的に取り入れる

*野菜や海そう、小魚や豆など

熱中症にならないためにも・・・朝ごはんを食べましょう！

通常の食事(たとえば給食1食分)には、水分が500～600ml、塩分が2～3gほど含まれています。

しっかり朝食をとると、これらが3～4時間かけてゆっくり吸収され、午前中の熱中症リスクを下げることができます。今年は、いつもの年よりマスクをつけている時間が長く、熱中症リスクが高くなります。熱中症予防のために、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！

6/8(月)～6/12(金)に「朝ごはんしらべ」を行います。わすれずに！



給食の献立紹介

～朝ごはんにおすすめ「大豆のミネストローネ」～

- にんにく：ひとかけ・・・みじんぎり
- ベーコン：4まい・・・1cm角ぎり
- 玉ねぎ：中半分・・・粗みじんぎり
- セロリ：15cm・・・粗みじんぎり
- にんじん：5cm分・・・1cm角ぎり
- トマト：中1こ・・・2cm角ぎり
- 大豆水煮：70g
- コンソメ：1こ(5g)
- しお・こしょう・オリーブ油

【つくり方 4人分】

- ① 鍋に油少々とにんにく、ベーコンを入れ、弱火にかける。
 - ② にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ・セロリ・にんじんを加えて、全体に油がなじむまで炒める。
 - ③ トマト・大豆水煮・コンソメと、水500mlを加え、中火で煮る。途中で、アクをすくう。
 - ④ 野菜に火が通ったら、しお・こしょうで味を整える。
- ※ ③のときにマカロニひとつかみを加えてもよい。
食べるときに粉チーズをかけてもよい。
- * 1杯で野菜も豆もたっぷりとれる栄養たっぷりのスープです！

* 学校が休みの間、給食センターではこんなことをしていました *

新型コロナウイルス感染症対策の臨時休業で、給食も休みの日が続きました。いつもとちがう新学期、給食センターでは学校が再開したら安全に給食が出せるよう、準備を進めていました。

発注していた食品をキャンセルしたり、納品を6月以降にしてもらったりしました。



伝票の山・・・



保管しておくものは賞味期限や保存状態を確認。



玉ねぎやじゃがいもは、身が出る前に加工して冷凍。

給食再開まっているよ！



しまっていた食器を再度洗って消毒。調理場内も念入りに、掃除と消毒をしました！



マスクも作って・・・

急なことにもかかわらず、生産者の方、納品業者の方、配送業者の方など、みなさんが協力してくださいました。学校給食が地域に支えられていることをあらためて感じます。毎日の忙しい作業の中でも「給食をつくれる」喜びと感謝を忘れずに、さらにおいしい給食づくりに励みたいと思います。