

きゅうしょくたより 6月号

令和元年6月
宮城県立山元支援学校

《給食だよりは、先生やうちの人とみなさんで読んでください。》

6月は、「歯と口の健康週間」があります。献立表にはよく噛んで食べる料理に「かめマーク」をつけました。1口20回を目標によく噛んで食べることを意識してみましょう。



いただきます！

今月の給食を紹介します

6月5日「6月のお誕生献立」

デザートはカルシウムたっぷりの「牛乳プリン」です。

6月10日「イタリアントマトのスープ」

山元町産のイタリアントマトのジュースを使用してスープを作ります

6月19日「食育の日献立」

今月はアメリカの料理「ポークビーンズ」です。豚肉と豆類をトマトソースで煮込みます。
この日は新メニューの「ハニートースト」も出します♪



ごちそうさま！

先月の給食を紹介します



5月17日

ごはん、牛乳、揚げぎょうざ、ごぼうサラダ、
かんぴょうのかき玉汁

5月の食育の日献立は栃木県の郷土料理「かんぴょうのかき玉汁」でした。

のり巻き以外でかんぴょうを食べるのは初めてだった人もいたのではないのでしょうか。かんぴょうとは気づかなかった人もいたかもしれません…



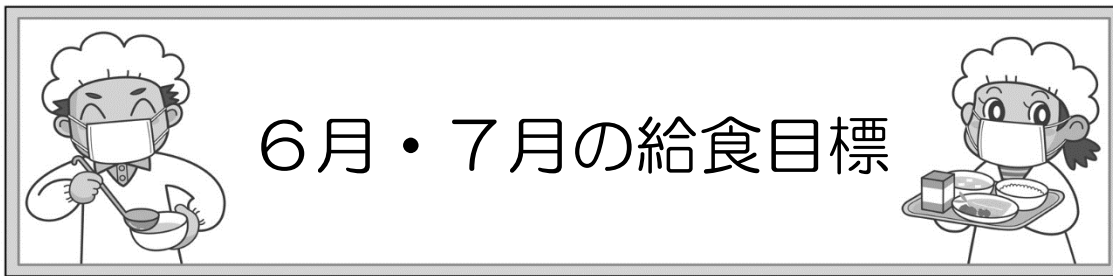
5月23日

ドライカレー、牛乳、アセロラゼリーあえ、野菜スープ

この日は運動会の総練習がありました。


練習を頑張ってお腹がすかせていたようで、パクパク！もぐもぐ！勢いよく食べていました。

ドライカレーは水を使わずに作りました。刻んだ野菜がたっぷり入って栄養がギュッと詰まっています。



6月・7月の給食目標

「よくかんで食べよう」

かむことの4つの効果 

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



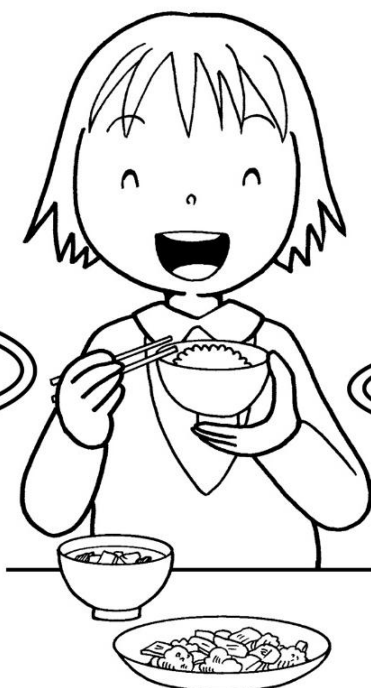
「正しい食事の仕方を身につけよう」

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。