

# 6月給食だより

令和6年5月31日  
台東区立浅草中学校

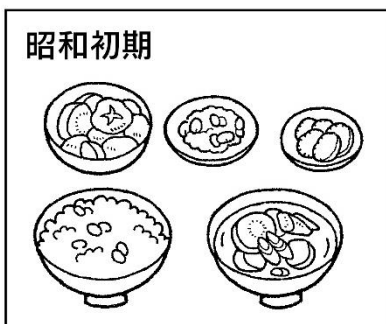
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供たちにとって健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみたいはいかがでしょうか？



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

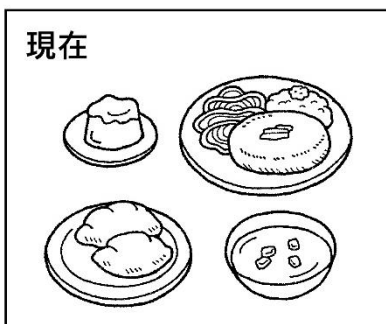
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## 現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期

1420 回



現在

620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていました。現在の食事はかみごたえのあまりないやわらかい食品の料理が多く、噛む回数が減ってきています。



## よくかむことの効果

よくかむと脳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。
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

## かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

## 【6月の献立より】

### 6日 あじのかりかり揚げ

あじのかりかり揚げは、あじの干物を骨ごとかりりと揚げた、静岡県沼津市発祥の料理です。骨ごと食べられるので、歯を強くするのに必要なカルシウムも摂取できます。



### 27日 お赤飯、紅白ゼリー

28日が本校の開校記念日なので、前日の給食は、お祝いの献立です。赤飯はささげという豆を使ってほんのりと赤い色を付けます。お祝い事、人生の節目、幸せを願う行事等には欠かせない料理の1つです。



## 給食でめぐる日本一周！

毎月の食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や有名な食材を取り入れます。今月は「熊本県」の料理です。

### 6月19日(水)【熊本県】

- ・高菜チャーハン
- ・太平燕(タイピーエン)
- ・いきなり団子



### 【高菜チャーハン】

熊本県阿蘇の地域では、高菜の栽培が盛んです。高菜のつけものをご飯に混ぜた高菜めしが有名です。給食では、高菜を使ったチャーハンを作ります。

### 【タイピーエン】

中国から伝わった、えび、いか、野菜などを入れて作る具だくさんの春雨スープです。熊本ではラーメンのように主食として食べることもあります。

### 【いきなり団子】

さつまいもとあんこを小麦粉の生地で包んで蒸した熊本県の郷土菓子です。「いきなり」は熊本県の方言で、「手早く、かんたん」という意味です。