









6月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成29年6月1日

よくかんで食べる効果は、「ひみこのはがーぜ」!

みなさんは食べものを飲み込むまでに何回かんでいると思いますか?食事をおいしいと感じる要素には、見た目や香りだけでなく、よくかんで口の中で味わうことも入っています。よくかんでゆっくり味わうには、ひとくち30回かむとよいとされています。たくさんかむとよい効果の合い言葉は、ずばり…「ひみこのはがーぜ」!

 ひ まんぼうし	よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。	 は のびょうきをよぼう	唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病を予防します。
 み かくのはったつ	食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚を育てることができます。	 が んのよぼう	唾液には発がん性を抑える働きがあるとされています。
 こ とぼのはったつ	顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるようになります。また、顔の表情も豊かになります。	 い ちょうのはたらきをぞくしん	食品を細かくかみ砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担を少なくしてくれるので、胃腸の働きを正常に保ってくれます。
 の うのはったつ	こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなるので、脳を活発に働かせることができます。	 ぜ んしんのたいりょくこうじょう	かみしめる力を育てることにより、全身に力が入りやすくなります。

〈給食のかみかみメニュー〉 ～ よくかんで食べる練習をしよう ～

- | | | |
|----------------|-------------|-------------------------------|
| 2日 糸昆布の炒り煮 | 7日 五目豆 | 23日 かみかみサラダ
(さきいかが入っています。) |
| 5日 きゅうりとたこの酢の物 | 9日 たこボールスープ | |
| 6日 れんこんサラダ | 21日 ひじきの煮物 | 30日 牛肉とごぼうの味噌煮 |

〈今月の一枚〉



5月23日の献立

- ・ぎゅうにゅう
- ・むぎごはん
- ・ささかまのしょうあげ
- ・いそかあえ
- ・じゃがもちじる

石巻市で作られた笹かまぼこをお好み味(青のりと紅ショウガ)とカレー味の二種揚げにしました。我が校で何回か登場しているメニューですが、子ども達の一番人気はやっぱりカレー味。香辛料の香りで食欲もわき、暑さに負けずに完食した子もいました。

6月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・アスパラガス	(山形県・宮城県)
・キャベツ	(石巻市)
・きゅうり	(石巻市)
・なす	(宮城県・宮城県)
・さくらんぼ	(山形県)
・アンデスメロン	(茨城県)

