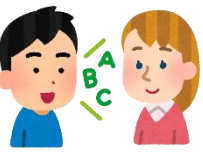


6月 給食豆知識

中学校

2日 しょうが 海鮮しゅうまいに、しょうがが入っています。しょうがの辛みや香りで減塩でもおいしく食べることができます。	3日 全会津中体連① 	4日 歯と口の健康週間 6月4日～10日までは歯と口の健康週間です。給食では「よくかむ」ことを意識して食べてほしいです。	5日 かみかみ献立 よくかんで食べることは、健康になる他にも「安全」に食べることにもつながります。今日もよくかんで食べましょう。	6日 スポ食献立 スタミナアップと疲労回復のメニューです。糖質とたんぱく質がしっかりとれる井ぶりで。果物は疲労回復に役立ちます。
9日 春雨 見た目が春に降る細い雨に似ていることから「はるさめ」と名づけられました。豆や芋のでんぷんから作られます。	10日 全会津中体連② 	11日 全会津中体連③ 	12日 魚の骨 魚には骨があります。骨がのどに刺さらないように、少しずつ食べたりよくかんで食べたりして気をつけましょう。	13日 カレー粉 カレー粉にはたくさんの香辛料が使われています。食欲増進や整腸作用などがあり、健康に良い効果があります。
16日 米 給食で使用している米は、金山町で育て収穫したものです。貴重なおいしい米です。味わって食べましょう。	17日 ふくしまゼリー 福島県産のももを使ったゼリーです。福島県のももの収穫量は全国2位で収穫時期は夏から秋です。	18日 赤カボチャ 金山町特産の赤カボチャをコロケにしました。鮮やかなオレンジ色とホクホクな食感が特徴です。	19日 りんごコンポート 福島県産のりんごを一口サイズにカットし、真空調理法で加工して作られたコンポートです。	20日 カジキカツ いわき海星高校の生徒が、海洋実習で捕ったカジキを加工して県内の学校給食で食べられています。
23日 宿泊学習① 	24日 宿泊学習② 	25日 冷やし中華 冷やし中華の発祥は、仙台や東京と言われています。きれいな水を使える日本ならではの料理です。	26日 納豆 納豆は大豆を発酵させて作る日本の発酵食品です。骨や血管の健康を助けるビタミンKが含まれています。	27日 和歌山県 和歌山県の高野山も凍み豆腐の産地の一つです。梅の生産量は全国1位で南高梅の品種が特に有名です。
30日 スペイン スペインのオムレツはトルティージャと呼ばれ、じゃがいもが入っています。お好み焼きのように丸いのが特徴です。	よくかむことの効果 			
肥満予防  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。				脳の活性化  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。
消化・吸収を助ける  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。				むし歯予防  かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。