

# 6月 給食豆知識

中学校

<p><b>3日 スタミナアップ</b> エネルギーを作るのを助けるのが、肉、卵、大豆加工品などたんぱく質に含まれるビタミンB群です。しっかり食べてスタミナをつけましょう。</p>	<p><b>4日 中体連1日目</b></p> 	<p><b>5日 かみかみ献立</b> よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全においしく食べるためにもよくかんで食べましょう。</p>	<p><b>6日 免疫力を上げる</b> ヤクルトさんよりヤクルトの無償提供がありました。腸内環境を整えると免疫力が上がります。</p>	<p><b>7日 魚介類</b> 消化吸収が良く良質なたんぱく質が豊富です。カルシウムの吸収に必要なビタミンDも含まれます。</p>
<p><b>10日 鉄分補給</b> 血液中のヘモグロビンが全身に酸素を運ぶ時に鉄分も必要です。鉄分はビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収量がアップします。</p>	<p><b>11日 中体連2日目</b></p> 	<p><b>12日 中体連3日目</b></p> 	<p><b>13日 疲労回復</b> 運動後は、筋肉だけでなく胃腸も疲労します。疲れている時は消化吸収の良いもので栄養補給をすることが大切です。</p>	<p><b>14日 赤カボチャ</b> 金山町特産赤カボチャを、今日はコロッケにしました。鮮やかなオレンジ色とホクホクな食感が特徴で、県外から買いに来る方もいます。</p>
<p><b>17日 さといも</b> さといものぬめりは食物繊維のガラクタンです。胃腸の働きや脳の働きを活発にする効果もあるそうです。</p>	<p><b>18日 なめこ</b> 県内では中通りや浜通りで栽培されています。なめこのぬめりはペクチンで、食物繊維なので胃腸に良い成分です。</p>	<p><b>19日 ブロッコリー</b> ブロッコリーはビタミンC、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなどが豊富に含まれる緑黄色野菜です。</p>	<p><b>20日 りんご</b> 福島県はりんごの生産量が全国5位です。加工食品にも活用されます。今日はコンポートで登場です。</p>	<p><b>21日 和歌山県</b> 和歌山県の特産物の梅は全国1位の出荷量です。今日はチキンカツとゼリーに梅を使ったメニューです。</p>
<p><b>24日 たまご</b> たまごの栄養は、良質なたんぱく質の他、ビタミンC以外のビタミンやミネラルを全て含む食材です。</p>	<p><b>25日 キムタク納豆</b> キムチとたくあんを刻み納豆と混ぜたのがキムタク納豆です。納豆やキムチなどの発酵食品はおなかの調子を整える働きがあります。</p>	<p><b>26日 宮城県</b> 冷やし中華の発祥は仙台、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。</p>	<p><b>27日 ハーブ</b> 料理では、くさみを消したり香りづけをしたりするのに使われます。味を引き締めたり、食欲を増進させたりする効果もあります。</p>	<p><b>28日 沖縄県</b> タコライスとはタコの具をご飯にのせたもので、沖縄県が発祥と言われています。また、もずくの日本の生産量の9割は沖縄県が占めています。</p>