



1学期も半ばを過ぎ、期末テストがやってきます。梅雨も近づき、体の疲れがたまりやすい時期です。

毎日、朝・昼・晩の3食を欠かさず食べること、よくかんで食べることを心がけ、体調をととのえましょう。

5 よくかんで食べよう



6月の給食目標 よくかんで食べましょう



毎日の食事でかむことを意識していますか？ 食事をする時間が短く、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると体によい働きがありますよ。

① 脳のはたらきをUP!

脳への血流が増えて、記憶したり、考えたりする力が回復する。



② 食べ過ぎをふせぐ!

脳にある満腹中枢が刺激されて、「おなかいっぱい！」と感じる。

③ 体の動きをUP!

しっかり食えば筋力が高まる。脳に刺激が伝わり反応がよくなる。



よくかむことは、ほかにも体にとってよいことがあります。給食やふだんの食事でもよくかむことを習慣づけていきましょう。



かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月の献立テーマ

かみかみメニュー



今月の給食には、かみごたえのある食べものや、かむことを意識できる献立がたくさん登場します。

かみごたえのある食べもの



かみかみメニュー

- かみかみそばろ井などの「かみかみ」がついているもの
- 角切りポークカレーライス
- ししゃもフライ など



みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」は、A班20日(木)、B班21日(金)です。

三重県産の食べ物は、米と牛乳の他に下記の通りです。

- かみかみかきあげ…米粉
- 地物たっぷりみそ汁

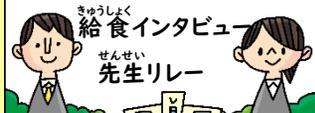


…しいたけ、油あげ、豆腐、小松菜、水耕ねぎ

★おいしい三重県産の食べものを味わおう!

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



今月は西笹川中S先生に聞きました
(来月はどこの学校かな?)

Q お気に入りの給食は?

A いかのレモン風味あげ

Q 食べることで心がけていることは?

A 行儀よく食べる。自分でも作ってみること。

Q 中学校給食が始まって1年。感想をどうぞ!

A 記憶の中の給食よりもおいしくてよかった。

係の子がテキパキ動いてくれて助かる!