



6月給食だより

令和3年5月28日(金)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が、今年もやってきました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でも特に気をつかります。より気を引き締めて、安心・安全はもとより、子供たちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。御理解と御協力をお願いいたします。



てづくりのきゅうしょく



野菜は3回洗いが基本です。洗う順番も衛生面に配慮しています。果物以外の食品は、全て加熱して提供しています。



ポテトグラタン

ドレッシング



ジャンボぎょうざ



たんぼぼしゅうまい

和風のだしは、厚削り節、昆布、煮干しを使ひます。洋風のスープは、鶏ガラ・豚骨を野菜くずと一緒に煮こんで作ります。カレーやグラタンのルーは、小麦粉を油やバターで炒めて作ります。ドレッシングは調味料とすりおろし玉葱を混ぜて作ります。



スープ



お茶ケーキ



桜の五目ずし



生の筍を茹でて作った筍ご飯→



ピースそばろご飯
よもぎ団子



あじさいゼリー



おからドーナツ



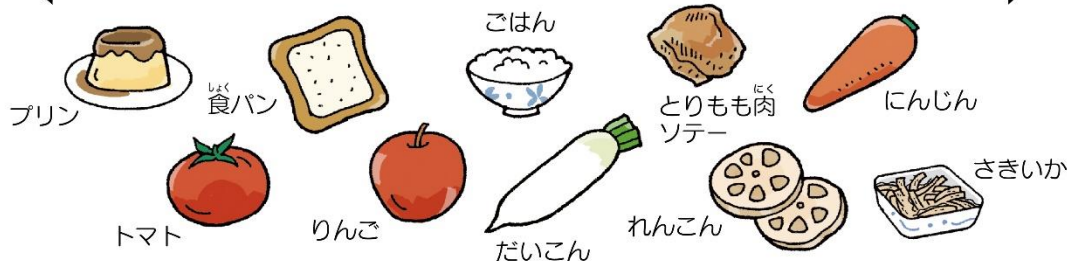
がつ か にち は くち けん こう しゅう かん
6月4日~11日「歯と口の健康週間」



よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。柔らかい食べ物が好まれることが多いですが、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。給食では、4日に「豆あじの香味揚げ」「かみかみサラダ」を出します。かみかみサラダは、乾煎りしたちりめんじゃこと茹でたするめいかを混ぜて作ります。

食品のかみごたえ度

1 ← → 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増すほどかみごたえが大きくなります。
この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

よくかむことは よく味わうこと

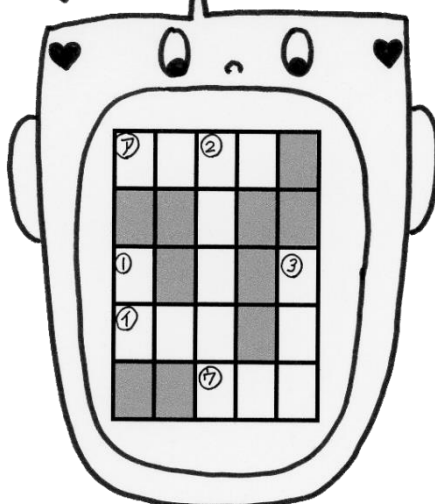


味はだ液に溶けた味物質が、舌にある「味らい」を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

かみかみクロスワード

〈タテのかぎ〉

- ① よくかむと、
〇〇の骨が成長して
歯ならびがきれいに
なります。
- ② しょうぶな骨や歯を
つくるために、大モアな
えいようそです。
- ③ くちびるをとして
かむと、食べものが
〇〇〇の上にあつまて
よくかめます。



(答えは1階の栄養黒板に掲示)

〈ヨコのかぎ〉

- ⑦ かむと重く、
←♡の場所の名まえ。
日本の主食は
ごはんです。
- ① 〇〇〇、れんこんなど
食物せんいの多い
野菜をよくかみましょう
- ⑦ よくかむと、だじ夜が
たくさん出て
〇〇〇になりにくいと
いられています