



6月 給食だより

目黒区立目黒南中学校

まもなく体育大会の当日を迎えます。練習の疲れや暑さから食事量が減った人、活動量が増えたことで食欲が増した人どちらもいるのではないのでしょうか。中学生は、普段の生活でも習い事などで帰宅が遅くなるが増えてきます。自分の成長や生活リズムに合う食事の方法を見つけて自分の体を作っていきます。

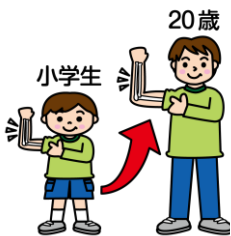
6月は国が定める「食育月間」です。これを機会に、食べることを改めて見直し、できることから取り組んでいきましょう。

自分の健康のため・食の未来のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくりよく噛んで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ「適塩」を意識する。</p>	<p>できることを考えて実践しましょう。自分の体を作るのは自分自身です。</p>
<p>食べ物を深く知ることや地球環境を考えることにも取り組めるといいですね。</p>	 <p>食べ物が何でできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域で撮れたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>

給食にはどうして牛乳がでるの??

カルシウムの量



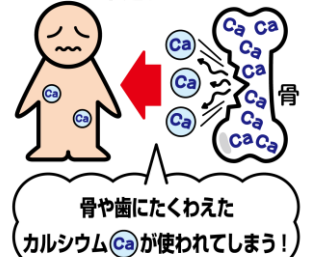
給食に毎日牛乳がでるのは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。

カルシウムは、骨や歯を作る材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。

そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生の頃から急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体を作られます。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると...



今月のイチ押しメニュー

6月3日 あじさいゼリー



あじさいの花に見立てたゼリーを作ります。色合いやキラキラした様子は、雨の中で咲くあじさいのようです。味もきっと皆さんが好きなはず!楽しみにしてください。

6月4日 ジャージャー麺

体育大会の予行練習が予定されている日です。午前中にたくさん活動をして疲れていると予想して、食べやすいメニューにしています。運動後の食事は、体の回復を進めるために大切です。体力を回復させて本番への体づくりをしましょう。

6月11日 行事食《入梅(にゅうばい)》

6月11日は入梅です。入梅は梅の実が熟す時期に降り始める雨を意味し、梅雨の始まる時期を示す暦の言葉です。この時期にとれるいわしは、1年で最も脂がのっておいしいとされ、入梅いわしと呼ばれます。

給食では、いわしを蒲焼きにしてご飯と一緒にいただきます。



6月23日

佐賀県のご当地グルメ



佐賀県で愛されるご当地グルメ「シシリアンライス」は、温かいご飯に、甘辛く炒めたお肉と生野菜をのせ、仕上げにマヨネーズをかけた料理です。給食では生野菜が出せないのがポイントですが、シャキシャキ感やさっぱり感を感じられるように仕上げます。