



# めしあがしター No.9

\*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。\*

\*6月の給食目標「よくかんで食べよう」

6月 3日 (月)	<p style="text-align: center;">し がっこう そうごうたいいく たいかい きゅうしよく</p> <h2 style="text-align: center;">市学校総合体育大会のため給食なし</h2>	
6月 4日 (火)	<p style="text-align: center;">し がっこう そうごうたいいく たいかい きゅうしよく</p> <h2 style="text-align: center;">市学校総合体育大会のため給食なし</h2>	
6月 5日 (水)	<p>ぶた どん 豚キムチ丼 (麦ごはん) むぎ ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵とコーンの スープ パイナップル ケーキ</p>	<p>6月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べる習慣は、良いことづくめです。①よくかむと食べ物が小さくなるのでお腹に優しい ②よくかむと満腹感を感じるので食べ過ぎない ③よくかむと味がよくわかる ④よくかむとだ液がたくさん出るのでむし歯や歯周病を防ぐ ⑤よくかむと血流が増えるので頭の働きがよくなる 今月はいつも以上にかむことと歯磨きを意識しましょう！</p>
6月 6日 (木)	<p>いわつき 岩槻ごはん かみかみふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ ぶたにく 生揚げと豚肉の みそ煮 くき 茎わかめの からあ ピリ辛和え れいとう 冷凍みかん</p>	<p>今日は「かみかみ献立」です。では、実験をしてみましよう。まずはごはんを一口食べて、5回かんで飲み込んでください。その味を覚えておいてください。次にごはんを一口食べて、30回かんでみてください。味の違いを感じましたか？30回かんだ時のほうが、甘味を感じたと思います。これは、ごはんのでん粉がだ液と混ぜて、ブドウ糖に分解されたからです。よくかんで食べる人だけが味わえるごはんの甘さです。</p>
6月 7日 (金)	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ あぶらふ 油麩と ひじきの煮物 とんじる 豚汁</p>	<p>「鰺」は6～7月が旬の魚です。味が良いので「あじ」という名前がついたと言われています。では、魚漢字クイズです。 第1問：魚に弱いと書いて何と読む？⇒弱（陸に上げるとすぐ弱ってしまうから） 第2問：魚に青と書いて何と読む？⇒鯖（背中が青いので） 第3問：魚に旨いと書いて何と読む？⇒鮫（漢字の通り魚を旨く食べる料理なので）</p>

