



めしあがレター No.12

*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」

<p>6月 24日 (月)</p>	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース じゃがバター ABCスープ</p>	<p>きょう 今日の「めしあがレター」は理科の〇〇先生からです。みなさん、ミツバチには女王バチと働きバチがいるのを知っていますか？実は、全く同じ遺伝子情報をもっているのに、形も役割も寿命も異なります。特に寿命は、女王バチは2～3年、働きバチは1ヶ月半程度だそうです。その違いの秘密は、女王バチになるハチは、ローヤルゼリーという栄養満点のミルクをもらうからです。食べるものがどれだけ重要かわかりますね。皆さんも栄養満点の給食を好き嫌いせずに食べましょう！</p>
<p>6月 25日 (火)</p>	<p>ジャンバラヤ ぎゅうにゅう 牛乳 カーリーケールの キッシュ えだまめ 枝豆サラダ</p>	<p>キッシュに入っている「カーリーケール」は、青汁の材料としても使われている地中海沿岸が原産のヨーロッパ野菜です。6～8月頃と10～12月頃の年2回の旬があります。キャベツの仲間ですが、カーリーケールの栄養価は、ビタミンAは60倍、カルシウムは5倍、ビタミンCは2倍となっています。毎月さいたま市のヨーロッパ野菜を紹介していくのでお楽しみに🍴</p>
<p>6月 26日 (水)</p> 	<p>タンメン (中華めん) ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入り芋もち ポリポリ ちゅうか 中華きゅうり</p>	<p>きょう 今日「かみかみ献立」です。中華きゅうりのかみ応えを出すために、わざと調理員さんにスティック状にカットしてもらいました。では実験してみましょう。きゅうりを口の中に入れてかんでください。両方のこめかみに手をあててみましょう。動いているのがよくわかると思います。この刺激により、血流がアップし、情報伝達物質がたくさん作ら得ます。よくかんで今以上に頭を良くしてしましましょう！！</p>
<p>6月 27日 (木)</p>	<p>1年生フィールドワーク 2年生未来くるワーク 3年生修学旅行のため給食なし</p>	
<p>6月 28日 (金)</p> 	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの うめか 梅香ソース かみかみ きんぴら とうにゅうじ 豆乳汁</p>	<p>きょう 今日「かみかみ献立」です。今月はよくかむことを意識して食べられましたか？時間がないと、ついつい早くなってしまうと思いますが、よくかむことは健康を作る財産です。口に食べ物を入れたときには、飲み物を飲んで流し込まない。次々口に食べ物を入れてしまう癖がある人は、箸を一度トレーの上に置くなどと意識してみると、ゆっくりよくかんで食べることができます。継続してチャレンジしてみましょう！</p>