



めしあがしター No.10

給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。
*6月の給食目標「よくかんで食べよう」

6月 9日 (月)	カリカリ梅と 枝豆のごはん 牛乳 白身魚の ごまみそかけ 磯香和え あじさいゼリー	6月は梅雨の季節ですね。今日は「カリカリ梅と枝豆のごはん」です。梅雨は、ちょうど梅の実がなる季節の雨なので、「梅の雨」と書いて「つゆ」と読みます。梅干しの酸っぱさは「クエン酸」によるもので、疲れをとったり、ミネラルやビタミン類の吸収をアップしてくれたりします。これからしばらく、じめじめ暑い日が続きますが、しっかり食べて梅雨の季節を元気に乗り切りましょう！あじさいの花の色を表した「あじさいゼリー」もめしあがれ
6月 10日 (火)	チーズ ホットドック 牛乳 コーン チャウダー ひじきのマリネ	今日の「めしあがしター」は保健室の山川先生からです。「歯磨き強化週間」みなさんちゃんとみがいていますか？食後の歯みがきは、むし歯や歯周病などの予防のほかに、口のおいを防ぐというマナーとしての役割もあります。歯磨き粉のさっぱりした匂いで口の中をきれいにしたら、気分よく午後の時間を過ごせると思います。また、果物フレーバーの歯磨き粉は中学生が使っても問題ありません。お気に入りのフレーバーで歯磨きタイムを楽しんで！
6月 11日 (水) かみ かみ 献立 😊	きつねうどん (地粉うどん) 牛乳 大豆と小魚の 青のり風味 こんにゃくサラダ	今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食べ物は一口30回かむと良いと言われています。では実践してみましょう！「大豆と小魚の青のり風味」を口の中に入れて30回かんでください。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、脳への血流がアップし、伝達物質がたくさん作られます。いつも以上に、かむことを意識して給食を食べてみましょう。いつもより頭が働くかも！？
6月 12日 (木)	いわし 岩槻ごはん 牛乳 いわしの かば焼き ごま和え 豚汁	「魚の日」4回目は、魚編に弱いと書いて「鰯」です。傷みやすぐて日持ちしないことから、この漢字になったと言われています。梅雨の時期の鰯は「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしいことで知られています。しらす干しや煮干し、ちりめんじゃこは、鰯の赤ちゃんです。7つの点々模様が体にあることから、「ななつぼし」と呼ばれることもあります。給食委員会で階段に魚の掲示をしてくれました。ぜひ覚えて目指せ魚マスター！！
6月 13日 (金)	赤飯・ごま塩 牛乳 川通中かめたろう コロッケ(ソース) お祝いすまし汁 チョコカップケーキ	今日は川通中の「開校記念日」です。川通中は1947年(昭和22年)に開校しました。歴史的には、戦後、給食が再開されたり、日本国憲法が施行されたりした年です。今日の給食は、お祝いの「赤飯」と「お祝いすまし汁」、そして川通中のマスコット「かめたろう」がプリントされた「かめたろうコロッケ」を献立に入れました。先輩方が作ってきた79年分の伝統を引き継いで、皆さんがさらに良い学校にしていってくださいね！！