



給食だより

6月

令和元年 6月26

日

海田南小学校
栄養教諭 田中映美

「よくかんで食べる」とどんな良いことがあるの？

6月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。給食時間の様子を見ると、飲み込むように食べている人がいます。よくかむと、健康にとって良いことがあります。意識して、しっかりかんで食べられるといいですね。

よくかんで食べていた弥生時代の女王「卑弥呼」にちなんで「ひみこのはが いぜ」という頭文字で紹介！



①どんな良いことがあるの？



- ① 肥満予防！食べ過ぎをおさえる。
- ② 味覚の発達！いろんな味が分かる。
- ③ 言葉の発音がハッキリ！
- ④ 脳の発達をうながす。
- ⑤ 歯の病気(むし歯・歯周病)を防ぐ！
- ⑥ ガンの予防！
- ⑦ 胃腸の働きを助ける！
- ⑧ 全身の体力アップ！全力投球！

②どんなことに気を付けたらいいの？



①意識して20回～30回かんでみよう！

〇ごはんをよくかんで食べると、だんだん甘く感じるよ！チャレンジしてみよう！

②おやつに、固いものを食べてみよう！

〇おやつにやわらかいものばかり選んでいないかな？せんべいや果物、いも、豆もおススメ！

③飲み物で流し込まずに、ゆっくりかんでから、飲みこもう！



100万食レシピ応募しました！全19作品公開！

5月の連休に募集していた広島県主催の100万給食レシピに19作品応募しました。給食委員会のメンバーを中心に、よくかめるレシピをたくさん考えてくれました。広島県では、6月24日に優秀賞が決まるそうです。南小では考えてくれた19レシピの中から特別に給食に登場させたいと思います！

クラス	氏名	作品名	ポイント
4-3	原 侑季菜	しいたけ皿のピカピカさつまヨネーズ	しいたけはいっぱいかまないと食べられないし、かむと味がいっぱい出るのでおすすめです。
5-1	吉田 柊弥	真っ赤なタコトマトサラダ	よくかめるタコを使いました。
5-1	田邊 清良	かみかみ切干大根	よくかめるひじきも組み合わせています。
5-1	杉原 暁平	トマトたっぷりかみかみ大豆	大豆はよくかめるし、栄養価も高いから。
5-1	成澤 花菜	よくかむ切干大根の酢しょうゆづけ	よくかめる切干大根を使いました。
5-1	山崎 世杏	さつまいもとこいわし汁	広島県産のこいわしを骨ごと使った団子です。
5-2	近藤 菜々美	かみかみごぼうサラダ	よくかめるごぼうをたくさん使っています。
5-2	勝矢 拓実	かみかみ満点サラダ	広島の食材で、よくかめる広島菜漬を使いました。
5-2	山崎 心華	ほうれん草とベーコンのスープスパゲティ	ベーコンを多めに入れるとおいしいです。広島の食材であるほうれん草も加えました。
5-3	山本 千代	広島菜漬おむすび	中に広島県産のちりめんじゃこを混ぜています！
5-3	池田 夢奈	れんこんきんぴら	れんこんを半月切りにすると歯ごたえがあります
5-3	高山 大樹	具が大きいとん汁	具が大きいので、よくかめ、満足感が出ます。
6-1	河原 綾	カリッカリのカレータコあげ	給食に登場しないタコのからあげにしました！
6-1	能登 彩夏	ほうれん草とひじきのマヨあえ	ひじきの食感とごまの風味がくせになります。
6-1	榊原 香怜	くわコロ（くわいのコロッケ）	広島県NO.1の生産量のくわいはホクホクしているので、コロッケにもなると思いました！
6-2	中川 稔埜	ブロッコリーのチーズおかか	粉チーズとかつおぶしの風味をまとめました。
6-3	田中 美紅	ゴマジャコピー	ピーマンが苦手な人も食べられます！
6-3	沖 芽依	たこじゃこねぎマヨあえ	タコとマヨネーズの組み合わせがごはんに合う。
調理員	松田 真知子	パセリのごまあえ	実は広島市祇園地区はパセリ栽培が有名で給食でもいつも地元のパセリを使用しています。

地産地消の「にんじん」届きました！

安芸区阿戸町の「正當さん」から、久しぶりに、掘りたてのにんじんが届きました。今年は、5月の半ばから雨が少なく、土が乾燥したり、一気に大雨が降ったりして、なかなか思うように育たなかったと残念そうでした。子ども達は、「やっぱり味が違う！」と、真剣に味わっていました。



こだわりは、「にんじんの香り」です。肥料にカキ殻石灰を使用したり、乗馬クラブから堆肥をもらって使っています。

正當さんは、前日の夕方に収穫して、次の日の朝に届けてくれるので、本当に新鮮なにんじんが給食に登場しました。マックスバリュ海田にも出荷されています！ぜひ、家庭でも味わってみてください。

