

6月給食だより

とうきょうとりつだはしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまきしな おと
校長 山岸直人

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!



しょくじ 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

牛乳の飲んでいますか?

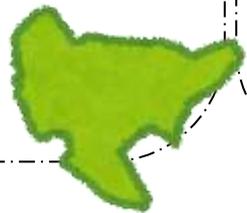
6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



<郷土料理 佐賀県>

6月17日 シシリアンライス

今月は佐賀県の「シシリアンライス」を提供します。1975年(昭和50年)頃に佐賀市内の喫茶店でまかない料理として誕生したそうです。その後、喫茶店やレストランの定番メニューとして愛され、今では佐賀市内の飲食店40軒以上でお店ごとに違った工夫のあるシシリアンライスを味わうことができます。



<世界の料理 台湾>

6月4日 ルーローハン



漢字で書くと「滷肉飯」と表記されます。「滷肉飯」の「滷」には「しょうゆで甘辛く味付けた」という意味があります。台湾の家庭料理として親しまれ、屋台やレストランでも定番メニューとなっています。もともとは肉屋であまった切れ端を使ったまかない料理だったと言われています。