

6月給食だより

令和6年5月31日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

ゴールデンウィークや運動会などの行事が終わり、関東地方の梅雨入りも迫ってきました。この季節特有の蒸し暑い日は衣服の調整や体調管理だけでなく気持ちのコントロールも難しい日々です。

最近の給食時間の生徒たちの様子は、暑さに負けず食欲があるクラス、少しバテ気味のクラスなど様々です。行事食やセレクト給食など給食時間が楽しみになる企画を考えていきます。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯は食べ物を咀嚼し、消化を助ける以外にも大切な働きが色々あります。健康な歯を維持したり、丈夫な歯を作るために、必要な栄養素や食材について紹介します。

歯を強くする食べ物

「カルシウム」は牛乳や小魚に多く、歯や骨にとって大切な栄養素ですが、これだけを摂っていればよいというわけではありません。歯や骨の土台となる「たんぱく質」やカルシウムの配分を調整する「マグネシウム」や、吸収を高める「ビタミンD」など、歯や骨をつくるために必要な栄養素はたくさんあります。「マグネシウム」はごまや海藻に多く、「ビタミンD」は魚介類やきのこ類に多く含まれています。色々な食材をバランスよく食べることが大切です。

また、よく噛むなど、物理的な刺激を与えることで、歯や骨は強くなります。



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、色々なものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

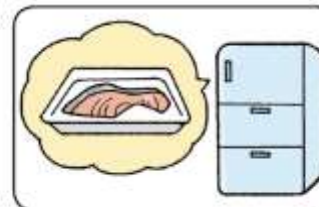


◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



増やさない



やっつける



給食レシピ



サターアングギー（6月14日実施）

《材料（8個分）》

小麦粉	150g	ベーキングパウダー	6g	黒砂糖	30g
たまご	80g	バター	10g	揚げ油	適量

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。バターは湯煎で溶かす。
- ② たまごにふるった黒砂糖を少しずつ加えてよく混ぜる。①を加え、さっくり混ぜ、溶かしバターを入れて生地をまとめる。
- ③ 手でこねて丸く形成し、油で揚げたら完成。