

給食だより

令和5年5月31日
鯖江中学校
保健部 No. 3

じめじめとした梅雨の季節がやってきます。この時期は、湿度や気温が上がって食欲が落ち、なんとなく体のだるさを感じることもあるかと思えます。梅雨の時期を元気に乗り越えるために、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。雨が続き、気温も上がるので食中毒の起こりやすい時期でもあります。身の回りの衛生にも気をつけて、おいしく給食を食べたいですね。

よく噛んで食べよう

食事は「五感」という5つの食べ物センサー（味覚 嗅覚 視覚 触覚 聴覚）をフルに使って食べるとおいしさがアップします。おいしさは、「香り」「見た目の美しさ」「温度」「食べた食感」「味の好み」によって左右されますが、「**しっかりかむ**」ことでより五感がはたらい、おいしく味わうことができます！



食べる時の気持ちも大事

おいしく食べるためには、「食べる時の心の状態」も深く関係しています。「おいしい！しあわせ！」と感じたいですね。感謝の心で、家族みんなとなかよく楽しい時間になるように心がけましょう。

5つのきほんの味(五味)

舌は「味覚」を感じるセンサーです。舌で感じる5つの基本の味のことを「五味」といいます。よくかむと食べものの味がよくわかり、さらにおいしく味わうことができます。



五感と五味を理解し しっかりかんで味わいましょう！

科学もあつた事実

よくかまない人はもういない！

「食べるのがはやい」は、決してよいことではありません！



「食べ終わるの一番！」なんて自慢していませんか？ 早食いはなかなか満腹感を感じられずに食べ過ぎにつながり、肥満の原因にもなります。胃や血管に負担もかかり、体によいことは1つもありません。

よくかんで食べると、さらにおいしく味わえます！



一口の量を考え、しっかり口を閉じてよくかんで食べると、食べ物がだ液とよく混ざって消化がよくなり、口の中の味の変化も楽しめます。さらに途中でご飯を少し口に入れると、日本食ならではの「口中調味」も楽しめます。

かみごたえのあるものを食事にとり入れてみましょう！



かみごたえのある玄米・胚芽米や麦ご飯などのあまり精製をしていない穀類、豆類、野菜類には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸のそうじをしてくれ、さらに糖の吸収をゆるやかにして血管もいたわってくれます。

6月献立

鯖江中学校
スクールランチ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の主な平均栄養価</p> <p>エネルギー 337 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.7 g 塩分 2.8 g</p>		<p>地場産食材</p> <p>さわら・梅干し もやし・白ネギ キャベツ・小松菜 豚肉・玉ねぎ 里芋・うち豆</p>	<p>1日</p> <p>☆ ビーフカレー ☆ にらまんじゅう ささみと胡瓜の パンパンジー和え グレープフルーツ 福神漬</p>	<p>2日</p> <p>市連合体育大会</p>
<p>E 419 kcal P 121 g 塩分 3.1 g F 232 g</p>		<p>☆ じゃが芋</p>		
<p>5日</p> <p>☆ 味噌汁「うち豆」 ☆ メンチカツソースかけ キャベツの ゆかり和え 春雨サラダ 筑前煮 パイン缶</p>	<p>6日</p> <p>☆ うーめん汁「おくら」 ☆ あじの塩焼き ひじきの五目煮 厚揚げのみぞれかけ 揚げ肉シューマイ</p>	<p>7日</p> <p>☆ コンソメスープ ☆ ハンバーグの デミグラスソースかけ カップグラタン 茎わかめ金平 バナナ</p>	<p>8日</p> <p>期末テスト</p>	<p>9日</p> <p>☆ 豆腐とひき肉の スープ(生薑入り) ☆ 鶏肉の磯唐揚げ 2個 ナポリタンスパゲティー 野菜の 粒マスタード和え プチトマト 味付き小魚</p>
<p>E 354 kcal P 15.1 g 塩分 3.2 g F 16.4 g</p>		<p>E 304 kcal P 22.6 g 塩分 2.4 g F 13.5 g</p>		<p>E 321 kcal P 15.5 g 塩分 3.2 g F 14.3 g</p>
<p>12日</p> <p>☆ 味噌汁「麩」 ☆ 豚肉の焼き肉風炒め 大根サラダ 春巻き 肉団子の甘酢煮</p>		<p>13日 手作り弁当の日</p> <p>☆ 大豆スープ (六条大麦入り)</p> <p>汁のみお届け</p>	<p>14日 ふるさと給食の日</p> <p>☆ うどんのだし汁 ☆ 鶏肉の梅みそ焼き さつま芋天 うどん・きつね きゅうりの さっぱり和え 厚焼き玉子</p>	<p>15日</p> <p>☆ 八宝菜 ☆ ベーコンフライ つみれと 三角コンニャク煮 オレンジ 切干大根の ハリハリ漬</p>
<p>E 324 kcal P 14.8 g 塩分 2.7 g F 17.7 g</p>		<p>E 62 kcal P 2.7 g 塩分 1.3 g F 2.6 g</p>		<p>E 372 kcal P 18.2 g 塩分 2.8 g F 15.7 g</p>
<p>19日</p> <p>☆ 味噌汁(キャベツ) ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 (ニンニク入り) ピーマンとカニカマ炒め (カニ含む) さつま揚げと 結び昆布の煮物 マカロニサラダ</p>		<p>20日</p> <p>☆ 春雨スープ ☆ 肉じゃが 法蓮草としめじの 白胡麻和え ハムカツ みかん缶</p>	<p>21日 一斉地場産給食</p> <p>☆ 福井めぐみ汁 ☆ 県産さわらの 磯辺フライ 一食中濃ソース 地場産野菜炒め 厚揚げの煮つけ メロン</p>	<p>22日</p> <p>☆ ポークカレー ☆ 豆腐ハンバーグ焼き 海藻サラダ 揚げ茄子のネギダレ 福神漬</p>
<p>E 345 kcal P 17.4 g 塩分 3.3 g F 19.6 g</p>		<p>E 341 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 14.4 g</p>		<p>E 329 kcal P 20.5 g 塩分 2.5 g F 19.9 g</p>
<p>26日</p> <p>振替日</p>		<p>27日</p> <p>☆ 塩ラーメンスープ ☆ ホキの唐揚げ ラーメン・うずら卵 餃子(ひじき入り) おくらのおかか和え</p>	<p>28日</p> <p>☆ 味噌汁(豆腐) 豚しゃぶサラダ 一食胡麻ドレッシング ☆ 牛肉コロッケ ピリ辛コンニャク つくね串</p>	<p>29日 アイアンの日</p> <p>☆ わかめスープ ☆ ホイコーロー 小煮しめ フランクドッグ ケチャップかけ 法蓮草の黒ごま和え</p>
<p>E 301 kcal P 17.6 g 塩分 2.9 g F 12.2 g</p>		<p>E 400 kcal P 15.3 g 塩分 3.2 g F 21.1 g</p>		<p>E 351 kcal P 14.5 g 塩分 2.9 g F 16.3 g</p>
<p>30日</p> <p>☆ かきたまスープ ☆ チーズハンペン フライ ソース焼きそば ツナサラダ トマト添え オレンジ</p>		<p>鯖江地区 夏季総合競技大会 ※ 23日(金)、24日(土)</p>		
<p>E 340 kcal P 15.0 g 塩分 2.8 g F 20.4 g</p>		<p>E 385 kcal P 15.3 g 塩分 2.8 g F 22.0 g</p>		

☆は温かいメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

★お知らせ: SDGsの観点から紙資源保護のため給食だよりは配付せず、ホームページに掲載させていただきます。ご了承ください。