

給食だより

令和7年5月30日
鯖江中学校
保健相談部 No. 3

は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います。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。

五感と五味を理解し しっかりかんで味わいましょう！

5つ食べ物センサー(五感)



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」ことでより五感がたらいいて、おいしく味わうことができます！

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(酸味 塩味 甘味 苦味 うま味)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。

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！」「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。

よくかんで食べるとよいことばかい！

「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、口の中の味の变化も楽しめます。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・胚芽米や麦ごはん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
2日 ☆ トマトポークカレー ☆ 牛肉コロッケ ささみと小松菜の パンパンジーサラダ らっきょう オレンジ	3日 ☆ キャロットスープ ☆ たら香の香草焼き ハッシュドポテト ひじきの五目煮 ごぼうの黒ごま和え カクテルゼリー	4日 沖縄県の郷土料理 ☆ もずく汁 ☆ 豆腐チャンプル パインサラダ わかめとタコの酢の物 大学芋(黒糖入り)	5日 定期テスト 給食なし	6日 歯ッピーの日 ☆ うどんのだし ☆ 鶏肉の梅みそ焼き サツマイモ天 うどん 小松菜としらすの煮浸し (比・加含む可能性あり) 肉団子の甘酢煮
E 439 kcal P 16.5 g 塩分 3.1 g F 18.7 g	E 308 kcal P 18.5 g 塩分 3.0 g F 13.5 g	E 321 kcal P 16.7 g 塩分 2.9 g F 16.0 g		E 377 kcal P 20.2 g 塩分 2.6 g F 16.4 g
9日 ☆ すまし汁(あおさ) ☆ 豚肉のスタミナ炒め アメリカンドッグ ケチャップかけ 揚げナスの煮浸し さや付き枝豆	10日 ☆ 味噌汁(薄揚げ) ☆ ハンバーグの オニオンソースかけ ピーマンの肉みそ炒め フライドポテト 野菜のカレーマリネ	11日 ☆ かきたまスープ ☆ あじの南蛮漬け レンコンの炒り煮 杏仁豆腐・みかん缶 春雨の中華和え	12日 手作り弁当の日 汁のみ 手作り弁当の日	13日 アメリカの献立 ☆ コンソメスープ ☆ チキンフィンガー 2個 ケチャップ チョップドサラダ (大麦入り) マカロニチーズ グレープフルーツ
E 311 kcal P 16.3 g 塩分 2.7 g F 16.7 g	E 432 kcal P 15.9 g 塩分 2.3 g F 17.6 g	E 313 kcal P 20.4 g 塩分 2.2 g F 14.3 g	E 72 kcal P 5.9 g 塩分 1.3 g F 2.8 g	E 432 kcal P 22.7 g 塩分 2.8 g F 26.5 g
16日 ☆ 赤味噌汁(キャベツ) ☆ トンカツソースかけ ビーフン炒め さつま揚げと 結び昆布の煮物 ブロッコリーの ゆかり和え	17日 ふるさと給食の日 ☆ とうろろ昆布汁 ☆ 肉じゃが ほうれん草と しめじの白ごま和え ハムカツ パイン缶 一食とろろ昆布	18日 ☆ バターチキンカレー ☆ ハンバーグ焼き 海藻サラダ 福神漬け メロン	19日 地産給食の日 ☆ 福井めくみ汁 ☆ とびうおフライ ソースかけ 初夏野菜の ガーリック炒め 厚揚げ煮たの 小松菜の地からし和え	20日 鯖丹地区 夏季総合競技大会 ※20日(金)、21日(土) 給食なし
E 350 kcal P 15.3 g 塩分 3.0 g F 18.7 g	E 345 kcal P 16.0 g 塩分 3.0 g F 14.3 g	E 413 kcal P 17.7 g 塩分 2.9 g F 23.3 g	E 311 kcal P 21.5 g 塩分 2.5 g F 17.6 g	
23日 振替休日	24日 ☆ 味噌汁(豆腐) ☆ チーズはんぺんフライ 鶏肉と大根の旨煮 茎わかめの金平 きゅうりの 青じそ和え	25日 ☆ わかめスープ ☆ ビビンバ丼「豚肉 小松菜・錦糸卵」 かぼちゃコロッケ ピリ辛サイコロ蒟蒻 一口ゼリー	26日 ☆ 塩ラーメンスープ ☆ ホキのから揚げ ラーメン 野菜炒め おくらのおかか和え	27日 アイアンの日 ☆ 味噌汁(平井イグサ) ☆ すき焼き ピーマンのそぼろ炒め ししゃも天 (比・加含む可能性あり) わらび餅「きなこ」
	E 331 kcal P 16.5 g 塩分 3.1 g F 18.2 g	E 358 kcal P 15.7 g 塩分 3.0 g F 21.5 g	E 307 kcal P 21.0 g 塩分 2.8 g F 11.5 g	E 395 kcal P 19.0 g 塩分 2.8 g F 20.8 g
30日 ☆ 味噌汁(ほうれん草) ☆ メンチカツソースかけ 切り干し大根 の煮浸し 豚肉のキムチ炒め にんじんサラダ	9日(月)～13日(金) チャイム合掌調べ 今月の平均栄養価 エネルギー 343 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.0 g 塩分 2.7 g			
E 351 kcal P 16.6 g 塩分 3.1 g F 17.9 g	地産産食材 らっきょう(2日) 梅干し(6日) 大衆大麦(13日) とびうお(19日) うち豆・たまねぎ(19日) 豚肉(16日・25日)			
6月は「食育月間」です。 今月は、福井県産の食材(地産産)を多く使った献立になっています。 また、地産産給食の日(19日)は県産のとびうおフライと市内で収穫された玉ねぎを使用しています。 食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみましょう!				
☆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				

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質