

# 給食だより

令和8年5月30日  
 鯖江中学校  
 保健相談部 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**」ことでより五感がはたらい、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! 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。

## よくかんで食べるとよいことばかり!

「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、食べ物がた液とよく混ざって消化がよくなり、口の中で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	火	水	木	金
1 ☆味噌汁(麩・じゃが芋) ★キーマカレーコロッケ 塩焼きそば エビと小松菜の中華風旨煮 厚焼玉子	2 ☆コーンスープ ★ハンバーグ フライドポテト・1食用おろしつゆ 和風きのこスパゲティ 金平れんこん パインナタデココ	3 虫歯予防献立 ☆冷やしうどんだし ★白身魚の天ぷら さつま芋の天ぷら うどん・三角アゲ・ワカメ パンパンジーサラダ パリッシュ1袋	4 定期テスト 1日目	5 ☆麻婆豆腐 ★春巻き 大根の炒り煮 キャベツのナムル オレンジ
E 384kcal P 13.2g 食塩 3.7g F 17.0g	E 424kcal P 13.5g 食塩 3.7g F 21.4g	E 324kcal P 20.1g 食塩 2.5g F 12.4g		E 340kcal P 14.8g 食塩 2.8g F 16.1g
8 ☆味噌汁(豆腐・ワカメ) ★肉じゃが 北海道カップグラタン イタリアンサラダ チキンナゲット	9 アイアン献立 ☆豚汁 ★いわしの蒲焼き シェルマカロニサラダ 1食用マヨネーズ 切干大根とちくわの旨煮 蒸しシュウマイ	10 ☆かきたますまし汁 ★豚すき焼き風煮 クリームかにコロッケ 大豆サラダ みかん缶詰	11 手作り弁当日 ☆ミネストローネ	12 ☆ポークカレー ★プレーンオムレツ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け グレープフルーツ
E 348kcal P 15.0g 食塩 3.4g F 18.0g	E 422kcal P 16.4g 食塩 3.0g F 23.7g	E 362kcal P 18.0g 食塩 2.2g F 18.5g	E 81kcal P 3.4g 食塩 4.8g F 1.6g	E 326kcal P 14.5g 食塩 3.3g F 14.1g
15 ☆花麩のすまし汁 ★鯖の味噌煮 ナポリタンマカロニ 南瓜のそぼろあんかけ ブロックリーの黒ゴマ和え	16 ☆ワントンスープ ★ホイコーロー ハッシュドポテト 春雨サラダ 黄桃缶詰	17 ☆野菜コンソメスープ ★タンドリーチキン 絹厚揚げとじゃが芋の煮物 アスパラコンソテー バナナ	18 ☆肉団子入りワカメスープ ★コーンコロッケ 冷やし中華 (中華麺・ハム・きゅうり) ちくわとこんにゃくの炒り煮 法連草ソテー	鯖丹地区 競技大会
E 369kcal P 18.3g 食塩 3.4g F 21.7g	E 381kcal P 14.7g 食塩 3.1g F 15.8g	E 333kcal P 16.4g 食塩 2.3g F 17.2g	E 378kcal P 11.6g 食塩 3.2g F 18.0g	
22 振替休日	23 ☆塩野菜ラーメンスープ ★鶏肉の唐揚げ 2個 ラーメン・コーン じゃがいものそぼろ煮 切干大根のハリハリ漬け	24 ☆フルーツポンチ ★ほっけの照り焼き ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 豚肉と茎わかめの金平 ミニがんも煮	25 ☆味噌汁(キャベツ・油揚げ) ★ハンバーグトマトソース たっぷりベーコンフライ 青じそとツナのスパゲティ インゲンのしらす和え	26 プラスワン給食 ☆蒲鉾入りすまし汁 ★県産アジフライ エビフライ 打ち豆とワカメのサラダ 厚揚げの麻婆ソースかけ オレンジ (鯖江市地場産給食の日)
	E 371kcal P 18.4g 食塩 4.3g F 16.3g	E 331kcal P 14.7g 食塩 1.2g F 15.3g	E 334kcal P 13.5g 食塩 2.9g F 14.1g	E 344kcal P 20.9g 食塩 3.2g F 15.9g
29 ☆ポタージュ ★ハムカツ 角天と揚げナスの煮物 大豆とひき肉のカレー炒め 杏仁パイン	30 歯っぴー献立 ☆春雨中華スープ ★八宝菜 揚げギョウザ 高野豆腐の含め煮 塩ゆで枝豆	<p>6月は食育月間!                  26日は鯖江市中学校地場産給食の日です                  プラスワン給食で県産アジフライが付くよ!                  生産者の方に感謝して残さず食べよう!</p> <p>さばえ食育</p>		
E 371kcal P 16.8g 食塩 3.9g F 17.9g	E 351kcal P 26.0g 食塩 2.9g F 17.6g			
☆★は保温・保冷のメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				