

給食だより

令和6年6月3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！」「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！」なんて我慢していませんか？ 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ぜられて消化がよくなり、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たら、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
3日 ★ 味噌汁(うち豆) ★ メンチカツ ソースかけ 筑前煮 大根サラダ キャベツのゆかり和え	4日 歯ッピーの日 ★ うーめん汁 ★ 肉じゃが 法連草としめじの白ごま和え ハムカツ 杏仁豆腐とみかん缶一食味付小魚(エビ・カニ含む可能性あり)	5日 ★ ビーフカレー ★ ホタテフライ ささみときゅうりのパンパンジーサラダ 福神漬 グレープフルーツ	6日 定期テスト 給食なし	7日 ふるさと給食の日 ★ 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 胡瓜のさっぱり和え 肉団子の甘酢煮
E 331 kcal P 15.2 g 塩分 3.0 g F 17.6 g	E 375 kcal P 19.9 g 塩分 2.9 g F 17.0 g	E 403 kcal P 14.2 g 塩分 2.8 g F 19.8 g		E 381 kcal P 21.0 g 塩分 2.7 g F 18.3 g
10日 ★ 味噌汁(麴) ★ 豚肉の焼き肉炒め アメリカンドック 揚げ茄子の煮浸し 蒸し肉シュマイ	11日 ★ コンソメスープ(六条大麦入り) 汁のみ 手作り弁当の日	12日 給食試食会 ★ 豆腐と豚ひき肉のスープ ★ 鶏肉の唐揚げ 2個(山うに味) ナポリタン スパゲティー 野菜の粒マスタード和え アメリカンチェリー	13日 ★ 八宝菜 ★ 牛肉コロッケ 春雨の中華和え 焼き餃子 バナナ	14日 ★ ポトフスープ ★ オムレツのミートソースかけ ブロッコリーサラダ フライドポテト パイン缶
E 379 kcal P 17.1 g 塩分 3.1 g F 19.0 g	E 60 kcal P 2.5 g 塩分 1.2 g F 2.3 g	E 338 kcal P 17.4 g 塩分 2.8 g F 21.0 g	E 426 kcal P 15.2 g 塩分 2.8 g F 20.9 g	E 401 kcal P 16.4 g 塩分 2.8 g F 21.1 g
17日 ★ 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 シエル マカロニサラダ	18日 ★ 春雨スープ ★ たちうおの塩焼き 厚焼き玉子 ひじき入り五目煮 ラビオットソース チキンナゲット	19日 地場産給食の日 ★ 福井めくみ汁 ★ 豚丼(山椒風味) 切干大根としいたけの煮浸し 黄桃缶 県産さわらの竜田揚げ	20日 アイアンの日 ★ バターチキンカレー ★ ハンバーグ焼き 海藻サラダ 福神漬 メロン	21日 鯖丹地区 夏季総合競技大会 ※ 21日(金)、22日(土) 給食なし
E 341 kcal P 15.2 g 塩分 3.0 g F 16.7 g	E 338 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 20.9 g	E 367 kcal P 20.0 g 塩分 2.7 g F 20.8 g	E 397 kcal P 16.7 g 塩分 2.9 g F 21.9 g	
24日 振替休日	25日 ★ 塩ラーメンスープ ★ ホキの唐揚げ ラーメン 野菜炒め おくらのおかか和え	26日 ★ わかめスープ ★ ビビンバ かぼちゃコロッケ ピリ辛サイコロ蒟蒻 プチトマト	27日 ★ 味噌汁(豆腐) ★ チーズはんぺんフライ 高野豆腐の旨煮 大根の青じそ和え 厚焼き玉子	28日 ★ たまねぎとしいたけのスープ ★ 鶏肉のハニーマスタード焼き ソース焼きそば ポテトサラダ 一食マヨネーズ グレープフルーツ
	E 309 kcal P 20.3 g 塩分 2.8 g F 11.6 g	E 306 kcal P 15.1 g 塩分 2.7 g F 20.6 g	E 313 kcal P 15.5 g 塩分 2.7 g F 16.4 g	E 335 kcal P 17.2 g 塩分 2.7 g F 18.6 g

10(月)~20(木)CGS&WKC強調月間
(チャイム合掌調べ&分けきろうチャレンジ)

今月の主な平均栄養価

エネルギー 341 Kcal
たんぱく質 16.1 g
脂質 17.9 g
塩分 2.7 g

地場産食材

さわら・梅干し
六条大麦・うち豆
青ネギ・山うに
人参・小松菜
豚肉・玉ねぎ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と国で定められています。19日の地場産給食は鯖江市や福井県の食材を身近に感じられるよう、県産の豚肉やさわら、鯖江市内の野菜を使用しています。食べる楽しみや喜びをあらためて、感じてみましょう！



さばえ食育

☆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