

月	火	水	木	金
 1口30回を目指そう! よくかんで食べる効果 				
 記憶力アップ		 消化・吸収を助ける		 虫歯の予防
3 かみかみ月間 6月4日の「虫歯予防デー」にあわせて、今月は「かみかみ月間」です。歯ごたえのある料理やカルシウムをたくさん含んだ料理を取り入れました。かむことを意識して食べましょう。	4 よく噛んで食べよう 今日「虫歯予防デー」で、阿賀町の統一献立です。歯ごたえのある食材を多く使っています。よくかんで食べると、唾液がたくさん出るので、虫歯の予防になります。一口30回を目指して、よく噛んで食べましょう。	5 いか イカには「亜鉛」という栄養素がたくさん含まれています。亜鉛は味を感じる細胞のはたらきに関係しています。亜鉛が不足すると、味を感じにくくなる場合があります。普段から好き嫌いせず、いろいろな食材を食べることが大切です。	6 ジャガイモの芽 ジャガイモの芽には、ソラニンという毒のある物質が含まれています。そのため、ジャガイモを食べるときには、「芽とり」をします。今日のみそ汁の中に入っているジャガイモも、調理員さんが一つ一つ丁寧に芽をとってくれました。	7 食欲増進 辛いものや香りのあるものには、食欲を増す効果があります。また、辛いものを食べて汗をかくことで、体温を下げ、体温調節にも役立ちます。上手に食事に取り入れましょう。
10 からあげ 給食に登場するからあげは毎回、調理員さんが全て手作りで作っています。鶏肉に下味をつけて、かたくり粉をまぶして、一つ一つ丁寧に揚げられています。これから夏に向けて、どんどん気温が高くなってきますが、調理員さんはみなさんのために一生懸命給食を作ってくれます。毎日の給食に感謝して食べましょう。	11 食べる前には手洗いを 今日「入梅」です。雨の日が多くなり、食中毒が起きやすい時期です。食中毒の原因になる菌は、指や爪の間、手首にも隠れています。給食の前には石けんを使って、きちんと手を洗いましょう。また、清潔なハンカチを忘れずに持ってきてましょう。	12 パンの歴史 パンは今から約6000年も前に考えられたといわれています。はじめは小麦粉を水でこねて、焼いただけのものですが、その後、エジプト人が小麦粉を発酵させる方法を発見し、今のようなパンになりました。日本には、戦国時代に伝わったといわれています。	13 キムチ 日本人にとってもなじみ深い食材のキムチは韓国で生まれました。韓国に住む人たちにとって、キムチは欠かせない食べ物で、それぞれの家庭でキムチを漬けるそうです。キムチには乳酸菌がたっぷり含まれていて、おなかの健康を守るはたらきがありますが、辛いので食べすぎには注意です。	14 大豆 今日のみそ汁の厚揚げは大豆から作られています。大豆は良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。たんぱく質は体の中に入ると、アミノ酸に変わります。アミノ酸は、筋肉や血液の材料になるため、私たちの体にとってとても大切な栄養素です。大豆は成長期のみなさんに、積極的に食べてほしい食材です。
17 食育の日 今日は食育の日です。今が旬の食材をたくさん使った献立です。今の時期のジャガイモは「新じゃが」とよばれ、甘くてほくほくしています。トロあじやアスパラガスや梅も今の時期が旬の美味しい食材です。旬の食材を味わって食べましょう。	18 枝豆 枝豆は、大豆の実が完全に熟す前の緑色の状態で収穫したものです。大豆と枝豆では栄養素が違ってきます。枝豆は大豆と比べて、ビタミンCなどの体の調子を整えて、カゼを引きにくくする栄養素がたくさん含まれています。	19 トマトの色 トマトの赤色は「リコピン」という成分の色です。老化やがん、生活習慣病などを防ぐはたらきがあります。体の中でリコピンのはたらきを最大限に発揮するためには、生で食べるよりも、今日のようにミートソースにするなど調理して食べるほうがおすすめです。	20 さば 今日は青魚を代表するさばの登場です。さんまやいわしなども青魚の仲間です。青魚は成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食材です。青魚の脂には、頭のはたらきをよくする効果や血をサラサラにする効果があります。	21 だいずもやし 今日のおひたしのもやしは「だいずもやし」という種類のもやしです。名前のとおり、大豆を発芽させたもやしで、ふつうのもやしよりもたんぱく質を多く含んでいます。歯ごたえがあります。よく噛んで食べましょう。
24 うめ 梅は一年中食べることができますが、6月頃に旬を迎えます。約1500年前の飛鳥時代に中国から伝わったといわれる、とても歴史のある食材です。梅にはクエン酸という栄養素が豊富に含まれています。クエン酸は疲労回復を早める効果があるので、これからどんどん暑くなる、今の時期にぴったりの食材です。	25 なめこ なめこのぬるぬるした粘りは「ムチン」という成分によるものです。ムチンは、鼻やのど、胃の粘膜を丈夫にし、かぜをひきにくくする効果があります。なめこが苦手な人も、一口は食べてみましょう。	26 さやいんげん さやいんげんは、江戸時代に日本にやってきた「隠元禅師」という中国のお坊さんが日本にもって来たので、「いんげんまめ」と呼ばれています。いんげんまめは、植えてから収穫するまでの期間が短く、一年に三度も収穫できることから「さんどまめ」とも呼ばれています。	27 切り干し大根 今日サラダには切り干し大根が入っています。野菜は干して乾燥させると水分が抜けて保存がきくようになるだけでなく、栄養価がぐっと高くなります。生の大根と切り干し大根の栄養素を比べると、カルシウムが23倍、食物繊維は16倍、鉄分は49倍になります。	28 後片付け みなさんは給食の後片付けを丁寧にしていますか？はしやスプーンの向きをきちんとそろえてかごにいられていますか？食器やおぼんには食べかすが残っていませんか？自分の片付け方を振り返ってみましょう。