



令和4年6月3日
 横浜市立小菅ケ谷小学校
 校長 石月 努実
 栄養士 工藤 睦子

梅雨入り間近となりました。蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。こまめな手洗いをこころがける、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



6月の献立

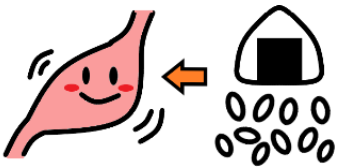


- ◎ 3日(金) 2・3年生 ◎ 29日(水) 5年生・・・給食室で炊いたごはんを提供します
- ◎ 18日(土) 土曜参観日に独自献立を実施します
 ・はいがごはん ・牛乳 ・中華丼の具 ・中華あえ ・やわらか杏仁

よくかむことは、なぜいいの？

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



食べすぎによる

肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

薄味でおいしく食べられる

ようになります

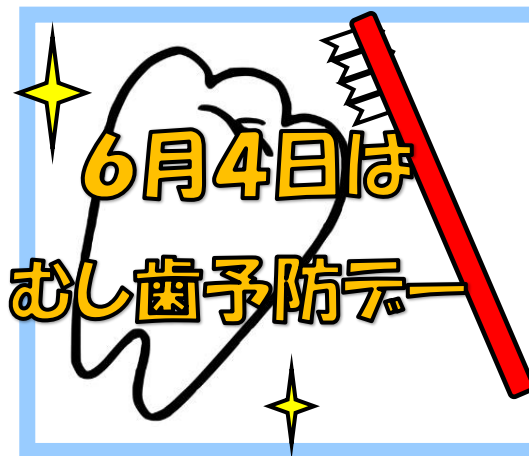
食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



歯ならびをよくして

むし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



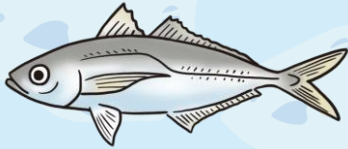
6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

おいしい近海魚

日本の近くの海にはおいしい魚がいっぱい。体に良い働きをするあぶら（EPA・DHA）もたくさん含んでいます。

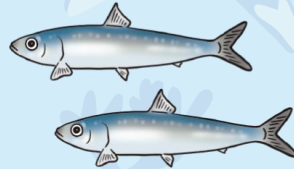


あじ



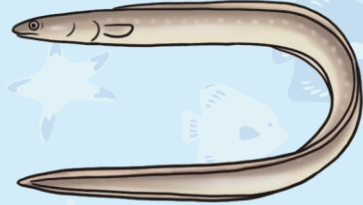
あじ味がよいから「あじ」。刺身やなめろう、焼いたりフライにしてもおいしい。あじの開きも絶品。

いわし



これからの時期のまいわしは「入梅いわし」ともいわれます。あぶらがのっておいしいです。

あなご



夏のあなごはさっぱりしていて、おいしいといわれます。てんぷらやたれで焼いてどうぞ。

かれい



種類によっても違いますが、マコガレイなどは身が厚くなる夏が旬です。

すずき



「シーバス」ともよばれ、釣りでは有名な魚です。体の大きさで呼び名が変わる出世魚です。

たい



マダイのほか、チダイ、クロダイ、イシダイなど種類もたくさん。夏もおいしい魚です。

かます



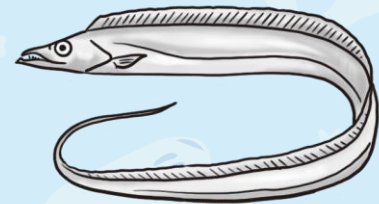
尖ったシルエットがかっこいい。塩焼きにしたり、開いた生干しや一夜干しもおいしいです。

はも



漢字では、魚へんに豊で「鱧」。包丁を細かく入れる「骨切り」をし、湯引きなどでいただきます。

たちうお



体が「太刀」のように見えることから名付けられました。身は真珠のように七色に輝きます。



給食ではあじ・いわし・かつお・さば・鮭などの近海魚をとり入れています。日本では刺身など魚を加熱しないで食べる料理がありますが、近くの海でおいしい魚が獲れることも理由のひとつと考えられます。