

6月 給食・食育目標 ◎よくかんで食べよう ◎栄養バランスの良い朝食について知ろう

～だ液の効果について～

食事などの刺激により分泌が促進されるだ液ですが、ただ口の中を潤わせているだけではありません。だ液には、様々な効果があります。

1. だ液の種類と働きについて

- ①サラサラだ液・・・副交感神経（リラックス時）に多く出るだ液。消化酵素を多く含み消化吸収を助けるとともに、食べ物を湿らせて飲み込みをよくする。口の中を洗浄して中性に保つ性質がある。
- ②ネバネバだ液・・・交感神経（緊張・興奮時）に多く出るだ液。特徴として細菌を絡め取り体内への侵入や口の粘膜が傷つくことを防ぐほか、粘膜の保湿を行うなどの作用がある。

2. だ液で健康を守る

○活性酸素を減少

だ液の成分には、活性酸素を減少させる機能も認められています。

○細菌の侵入を防ぐ

だ液には、抗菌因子があり細菌の増殖を抑制する働きがあります。

☆だ液を出すためにもしっかりかんで食べましょう！☆



おすすめ給食レシピ

栄養の詰まった豆！枝豆を使ったサラダ！『枝豆サラダ』

～材料（4人分）～

- 茹でてむいた枝豆・・・80g
- キャベツ・・・・・・120g
(葉2～3枚)
- チキンフレーク・・・60g
(ツナでもOK)
- 三温糖・・・・・・小さじ1強
- 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・・大さじ2強
- ごま油・・・・・・小さじ1

6月19日の給食で出ます！

- ① キャベツは太めの千切りにし、お湯でゆでたら冷却する。
- ② ごま油以外の調味料（三温糖・薄口しょうゆ・マヨネーズ）を混ぜ合わせておく。
- ③ ①と茹でてむいてある枝豆とチキンフレークを混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、最後にごま油をかけて和えたら完成。



《給食時間のちょっと良いこと》

川下中学校では、飲み終わった牛乳瓶は牛乳ケースに入れて全学年のケースを一カ所に集めます。集める際は給食委員が中心に活動しますが、担当の委員が所用で集まらなかったある日、普段から給食委員会に所属している友人と一緒に手伝いをしていた男子生徒が、友人がいないにもかかわらず、「ぼくがやります！」と言い、片付けを率先して行ってくれました。とても頼もしい一声であり、友人のためだけでなく、全校のために動くことができる彼の行動に感動しました。



～朝も栄養バランスを整えよう～

栄養バランスの良い食事ってどんな献立？

栄養バランスを良くする場合の考え方として、【主食・主菜・副菜・汁物】をそろえることです。自然とバランスの良い食事になります。果物や牛乳を足すことで、より質の高い献立になります。

主食（炭水化物）

ごはん パン
麺 シリアル

脳や体の
エネルギー源

主菜（たんぱく質）

魚 肉 卵
大豆・大豆製品

体をつくるもと
体温の上昇

副菜・汁物 （ビタミン・無機質・食物繊維）

野菜 海草類きのこ類 芋類

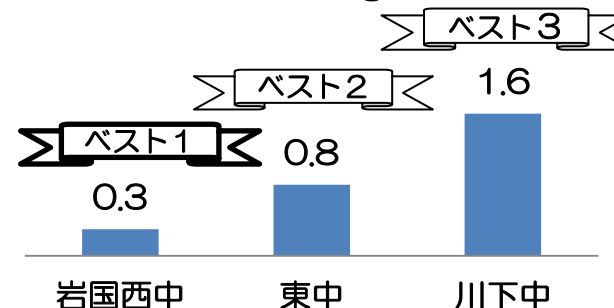
風邪や便秘などを予防し、良好な
コンディションを維持する

時間のない朝に、栄養バランスを整えることは難しい？

朝から手の込んだ料理を用意するのは大変なことです。納豆や味付けのり、ヨーグルトやトマトなど“生で食べられる食材”を活用したり、昨日の残り物や冷凍野菜などを活用したりして電子レンジで加熱するだけなどの工夫をすることで、忙しい朝でも時間も手間もかからず朝ごはんをバランス良くできます。

4月 給食の残量が少ない学校ベスト3

(月平均1人当たり残量 g)



4月、2・3年生は新しいクラスでの初めての給食、1年生は初めての中学校の給食が始まりました。

慌ただしい中での給食でしたが、多くのクラスが自分の役割を理解し、スムーズに給食時間を過ごすことができていたようです。

食べる時間の確保も残量を減らすポイントです。今年度もしっかり食べましょう！