



かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



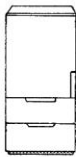
そしゃくの意味



食中毒が増える季節です！



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大事です。



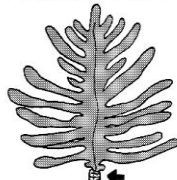
～海藻まめ知識～

わかめ

こむぎ

矢印の部分の名前は？

海の中でだしが出ないのはなぜ？



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

給食リクエストBOX



左の写真は給食室の入り口横にある「給食リクエストBOX」です。4月下旬から感想や意見、リクエストを受け付けています。約1か月が経過し、20枚を超えるリクエストが集まりました。一部をご紹介します。

👑 1位	ししゃも  8票	1～2か月に一度の頻度で提供しており、一人2本ずつですが、これを3本に増やして欲しいという声が多かったです。
👑 2位	りんごジュース  6票	ジュースの中でもりんごが人気のようです。中には月に一度出して欲しいとの声も…。それは栄養価上できませんが、特別給食の日に検討します。
👑 3位	揚げパン  5票	いつの時代も安定した人気を誇る揚げパンのリクエストも多くありました。

リクエスト用紙は無記名でも構いません。全てに応えられるわけではありませんが、引き続きみなさんの声を聞かせてください。

その他、お茶や麺の日を増やして欲しいと要望がありましたが、お茶では牛乳と同等の栄養価を確保できないこと、麺類は塩分量が多いこと、文京区で決められた栄養素と食品構成の基準からずれてしまうこと等の理由により、応えられそうにありません。これらの回数が減るわけではないので、その日を楽しみに待っててください。

リクエストの中から、今月はスイカ、白くまゼリー、さくらんぼを献立に取り入れました。献立表に「リクエスト」マークを付けています。お楽しみに！！

和食の日

今月の和食の日は、6月10日（金）です。翌日の「入梅（にゅうばい）」に合わせた献立です。

昔は、農作業をする上で梅雨入りを知ることは重要だったため、季節の移り変わりをつかめるよう設けられた雑節（ざっせつ）のひとつです。ちょうど梅の実がなる季節のため、入梅と名付けられました。この頃に獲れるいわしは産卵前で脂が乗って一年で一番美味しいとされています。

給食では、梅ご飯といわしのかば焼きに加え、この時期に見ごろを迎えるあじさいをイメージしたゼリーを作ります。

