

給食だより

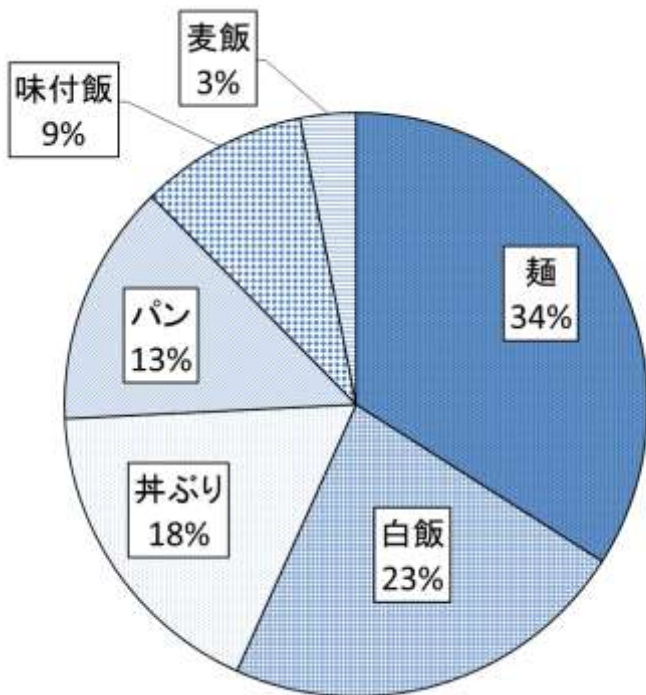
文京区立文林中学校

平成 28 年 6 月 2 日

修学旅行や運動会といった大きな行事が終わり、少し疲れが出てきた頃ではないでしょうか？これから、気温も上がり、むしむしとした梅雨がやってきます。夏に向けて疲れを残さないように、しっかりと食事や休息を摂り、体調を整えていきましょう！

～給食アンケートをしました～

好きな主食は何ですか？



好きなメニューは？

1位	カレーライス	10人
	ラーメン	
3位	デザート	6人
4位	キムチチャーハン	5人
	ジャージャー麺	
	揚げパン	



食べてみたいメニューは？

- ・世界の料理
- ・日本の郷土料理
- ・くじら
- ・もっとデザートを豪華に！
- ・アイス ・チョコレート ・エクレア
- ・ベーグル ・スコーン などなど…



たくさんのご意見ありがとうございました！

5月から前任の高橋栄養士に変わり、新しく文林中学校に栄養士として赴任しました坂下友理（さかしたゆり）と申します。赴任して早一カ月が経ちましたが、毎日、素直で元気っぱいの皆さんにパワーをもらっています！そして、嬉しいことに各学年とても残食が少ないのです！素晴らしいことです！自分の体は自分でしか作ってあげられません。成長期にしっかり食べて丈夫な体を作って下さいね。これから、委託業者レクトンの調理師豊田さん、山田さん、石井さん、川口さんと共に、安全でおいしく栄養満点の給食を通して、食事面から皆さんの学校生活をサポートしていきたいと思っています。給食室一同、力を合わせて頑張りますので、よろしく願いいたします！



6月の給食目標

しっかりとかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう！

良くかむとなぜいいの？

① 消化を助けます

食べ物を細かくすると同時に唾液の分泌を高め、消化を助けます。



② 歯並びを良くして虫歯を防ぎます

あごが発達することで、歯並びが良くなります。



③ 頭の動きを良くします

脳の動きを助けるので、ストレスを解消し、心の安定に役立ちます。



④ 食べ過ぎによる肥満を防ぎます

満腹感を与え、食べ過ぎを防ぎます。



⑤ 薄味でおいしく

食べられるようになります。食べ物本来の味がわかります。



こんな食べ方はやめよう！



流し食べ

飲み物で流し込みながら食べる



早食い

数回しかかまらずに飲み込む