2022年度

中学校
ランチタイム６月号

室蘭市学校給食センター

6月4日～10日は… 歯と口の健康週間です

歯と口の健康を守るため、給食では歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある食材を取り入れました。よくかんで食べましょう。

６月６日(月)
- □ごはん　□牛乳
- □炒り鶏
- □いわしの生姜煮
- □かむふりかけ（野菜と雑穀）

6月７日(火)
- □バターパン　□牛乳
- □ポークビーンズ
- □白身魚フライ
- □小袋ソース

6月８日(水)
- □ごはん
- □牛乳
- □さつま汁
- □五目きんぴら

6月10日(金)
- □麦ごはん
- □牛乳
- □カミカミカレー
- □洋なし缶

よくかむとこんな効果が！！

肥満防止	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流がふえ、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

２０２２年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」
第3弾　熊本県

6月28日(火)
- ○ごはん○牛乳
- ○太平燕（たいぴーえん）
- ○ちくわ磯辺揚げ
- ○すいかゼリー

日本を巡ろう！第３弾は熊本県です。熊本県は九州のほぼ中央に位置する県です。世界有数の火山活動でできたカルデラがあることから、「火の国」とよばれています。そして、噴火によって作られる地下からの湧き水に恵まれた「水の国」でもあります。

「太平燕（たいぴーえん）」とは、県内の学校給食でも食べられている、中国生まれ熊本育ちのご当地メニューです。キャベツ、にんじんなどの野菜、春雨、豚肉、エビ、いか、ゆで卵などをガラスープで作る、熊本の中華料理店では定番の麺料理です。

熊本県のローカルフードに、「ちくわサラダ」があります。ちくわの穴にポテトサラダをたっぷり詰め、天ぷらにしたおかずです。給食では、ちくわサラダにみたて、ちくわの磯辺揚げを提供します。

そして、熊本県はおいしい果物がたくさんある県です。その中でもすいかの生産量が日本一！

室蘭で熊本県の味を楽しみましょう♪

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

『食育』という言葉をみなさんは、聞いたことがありますか？『食育』とは、みなさん一人一人が一生を健康にすごすために、自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を身につけるための学習をいいます。

今月は**『食育月間』**となっていますので、みなさんも自分達の「食」について、おうちの人といっしょに考えてみましょう！