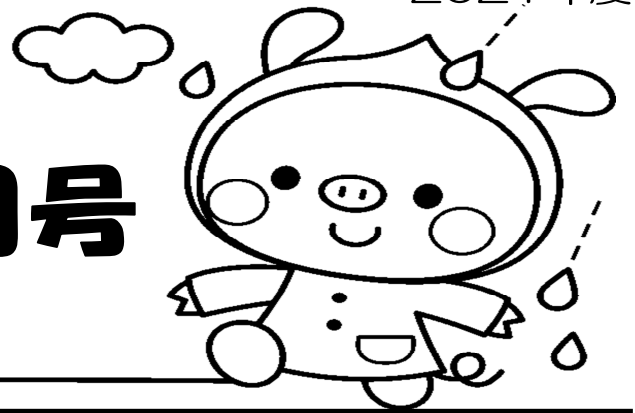


# 中学校 ランチタイム6月号

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4日(金)

- 麦ごはん
- 牛乳
- カミカミカレー
- 黄桃缶

### 6月7日(月)

- ごはん  牛乳
- いももち入り  
けんちん汁
- ジンギスカン
- 紫芋チップス

### 6月9日(水)

- ごはん  牛乳
- 肉じゃが
- つまみ揚げ  
チリソース和え(2個)
- かむふりかけ  
(野菜と雑穀)

### ☆カミカミクイズ☆

みなさんが1回の食事を食べ終わるまでに噛む回数は、次のうち何回でしょうか?

- ① 約300回
- ② 約600回
- ③ 約3990回 ...正解は...?!



### 答え ②約600回!!

②の回数だと、時間にして10分くらいで食べ終わります。やわらかい食べ物ばかりだと、噛む回数も少なくなってしまうので、噛みごたえのある食べ物も合わせて、噛む力をつけていきましょう!

ちなみに③は、ひみこの時代(弥生時代)の噛む回数です。今と比べてとても多いのはなぜか、考えてみましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## 2021年度テーマ

# 給食で世界を巡ろう! 第3弾 ロシア



### 6月8日(火)

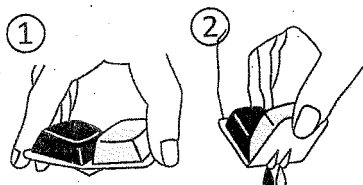
- ☆コッペパン ☆牛乳
- ☆ポークストロガノフ
- ☆鮭メンチカツ(マヨネーズ)
- ☆ブラック&ホワイトクリーム



### 【ブラック&ホワイトクリームの食べ方】

- ①平らの面を持って下に向けます。
- ②半分に折るようにして中身をしばり出します。

※勢いよく折ると、中身が飛び出るのでゆっくり開けましょう。  
※平らな面は必ず下に向けてあげましょう。



給食で世界を巡ろう!第3弾はロシアです。ロシアは11月から3月が、とても寒くなるため、シチューやスープなどの煮込み料理を多く食べる国です。

ビーフストロガノフは牛肉、玉ねぎ、マッシュルームなどを炒めデミグラスソースでじっくり煮込み、生クリームを発酵させたサワークリームを入れて仕上げる料理です。

この料理の名前はロシア貴族のストロガノフ家の料理人が考案したと言われています。今回は豚肉にアレンジした、「ポークストロガノフ」です。

また、消費量が世界一とも言われているマヨネーズを使った鮭メンチカツも登場します。

室蘭からロシア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』という言葉はみなさんは、聞いたことがありますか?『食育』とは、みなさん1人1人が一生を健康に過ごすために、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、皆さんも自分達の「食」について、おうちの人といっしょに考えてみましょう!

