

給食だより 6月

令和元年
今富小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。規則正しい食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響するので、この機会に毎日の食生活を見直しましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年は「いつまでも、続くけんこう 歯の力」を合い言葉に、食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

☆よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果☆

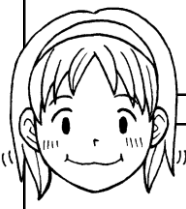
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

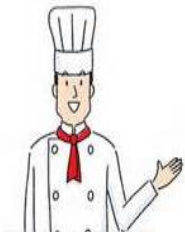
むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

★今回のメインディッシュ★

若狭牛のゴロゴロ
ビーフシチュー♪

☆6/27(木)は『ふくいの地場産学校給食』です☆



ふくいの地場産学校給食

～しあわせ元気給食編～



「しあわせ元気給食」は、栄養教諭がフコの料理人のアドバイスをうけて開発したメニューです。今回の「若狭牛のゴロゴロビーフシチュー」は福井市のホテルのシェフと開発した献立です。



牛肉の「格付け」って知ってる？



「格付け」という言葉を知っていますか？「格付け」とは牛肉を肉質によって順位付けすることです。2つの項目で「格付け」されており、「A5ランク」などアルファベットと数字を組み合わせで表されています。

- ・『歩留等級』 ABCで区分 … 1頭の牛から、どれだけ食べる肉がとれたかによって順位付けします。Aは一番たくさん肉がとれた牛に付きます。
- ・『肉質等級』 1～5等級で区分 … 肉の色、キメ、脂肪の霜降り状態などで順位付けします。5等級が1番良い肉質になります

☆「A5ランク」がついた若狭牛は高級でおいしいお肉とされています。

<6/27(木)の献立> (ごはん 若狭牛のゴロゴロビーフシチュー

若狭わかめとコーンのサラダ 完熟梅ゼリー 牛乳)