

もぐもぐ通信

令和 8 年 5 月 2 9 日
江 東 区 立 大 島 西 中 学 校
栄 養 士

あつという間に梅雨の時期となりました。じめじめした気候でなかなか食欲がわかない時期でも食べやすいように、給食の献立も工夫しています。また、湿度が高くカビや細菌の繁殖が早いため、食中毒にも一層注意が必要となります。手洗い・うがいをいつも以上に徹底して、学校生活を楽しみましょう。

6/4-6/10 は歯と口の健康週間

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わってきます。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。歯と口の健康週間中の給食では、カルシウムが多く含まれる食品や噛み応えがある食品を使ったり、野菜を大きめにカットして提供する予定です。普段よりも意識して噛んで、歯と口の健康を目指しましょう！



～噛む回数アップ・歯を丈夫にするポイント～ 一口30回噛むことをめざしましょう！

- ◎噛みごたえのある食べ物を食べる
- ◎汁物などの水分で流し込まない
- ◎食材を大きく切る
- ◎カルシウムを含む食品を食べる

噛み応えのある食べもの



カルシウムを多く含む食べもの



入梅の日

入梅の日は暦上で梅雨の始まりを指し、今年は6月11日です。給食では、入梅の日になんで、梅ご飯やゆかり和えを出します。梅には、クエン酸が含まれており、エネルギー代謝を促し、食欲を増進する働きがあります。殺菌作用もあり、梅雨の湿気による食中毒を防ぐ効果も期待できます。梅を上手に活用して元気に梅雨を乗り越えましょう！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。給食時間や家庭科の授業、家庭でも食に関する知識を身につけて実践していきましょう。

皆さんがいつも食べている給食ですが、人の手によって作られています。“食べ物かどのように作られているか”を知ることも食育の一つです。そこで、給食室の様子や毎日出る牛乳について一部ご紹介します。

給食はどのようにして作られている？

→回転釜やスチームコンベクションオーブンなどを使って作っています。

ご飯は、炊飯釜を使って、約300人分を6釜で作っています。焼き物はスチームコンベクションオーブンで焼き上げます。炒め物や煮物は回転釜、揚げ物はサーモ付きの回転釜を使用して作ります。



特に、成形作業があるときは給食室が忙しくなります。その中でも、最近で手間がかかっていたのは、中華ちまきです。段取り良く進めるために、事前によく打ち合わせをして挑みました。ご飯を竹の皮で包み、釜とオーブンを使って蒸しました。

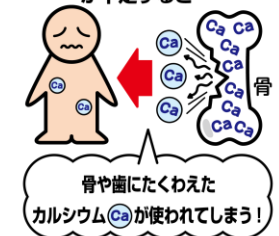
お魚やお肉などの個数ものは必ず二次数えをすることで、間違いがないようにしています。できるだけ出来立ての温かい状態での提供を意識し、逆算して加熱作業を行っています。配缶は時間との闘いですが、急いでいるときこそ、丁寧に落ち着いた作業を心がけています。

どうして牛乳は毎日？

→牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくれます。苦手な人でも、未来の自分のために飲むことを心がけましょう。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



紹介した献立のほかにも、これってどうやって作っているの...?と疑問に思ったことがあれば自分で調べたり、栄養士に聞いてみたりしてください。

