

# 給食だより

中野区立第三中学校

## 6月の給食目標

### よい姿勢でよくかんで食べよう

#### かむことの大切さ

今月は「かむことの大切さ」「よい姿勢」をテーマにお届けします。みなさんは食事のとき、よくかんで食べていますか？よくかまないで飲み込んでしまう人はいませんか？よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。体によいことの一部を紹介します。

- あ あごの発達を助ける。
- い 胃腸の働きをよくする。
- な 何でも食べて病気予防。
- の 脳に刺激を与える。
- だ だ液がしっかり出て、消化がよくなる。



よくかむと、味を判断する、「味覚」が発達します。ごはんを一口5回かんだときと、30回かんだときで、比べてみましょう。ごはんが甘く感じられますよ。

頭文字をとって、かむことは「あ・い・な・の・だ」と覚えてください。

#### 給食時間によくかむ工夫

給食時間は12時35分から1時5分までと決まっています。この限られた時間内によくかんで食べるにはどうしたらよいでしょうか？

- ① 食べる時間を十分確保しよう。…そのポイントは配膳時間にあります。4時間目終了後、給食当番は協力して配膳をします。その他の人は騒がずに席に着きます。早く「いただきます」をすることで、食べる時間を十分確保することができます。

- ② 集中して食べよう。…食べている最中におしゃべりばかりしているとあっという間に給食時間は終わってしまいます。口の中に食べものが入っている時は、よくかんでから飲み込みましょう。

#### 正しい姿勢を心がけよう

茶わんやお椀を持って食べると自然と背筋が伸びます。お腹と机の間に握りこぶし一つ分のすき間をあけると、ひじをつきにくくなります。また、足の裏をペタッと床につけていると、足を放り出すことがなく、周りの人に迷惑をかけずに食事ができます。



- きちんとして座って食べていますか？
- ☐ 背中はまっすぐかな？
  - ☐ ひじをついていないかな？
  - ☐ 足はそろえて床についているかな？

#### 世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、三中では月に1回世界の料理を献立に取り入れています。6月はイギリス料理です。保健給食委員長3年〇〇さんがイギリス在住経験のある3年〇〇さんと3年〇〇さんにインタビューをしてくれました。

〇〇:イギリス料理の特徴や思い出を教えてください。

〇〇:イギリスは紅茶が有名で、りんごやピーチ風味など、様々な味の種類があります。スコーンやショートブレッドと呼ばれるものと一緒にいただきます。

〇〇:シェパードパイは裕福でない羊飼いが食べていたのが始まりだそうです。ひき肉やマッシュポテト等でできています。

イギリス料理メニューは6月30日(金)です。紅茶を使ったゼリー、シェパードパイ以外にもスコッチブロス(麦が入った具たくさんスープ)、コローネーションサラダ(エリザベス女王が式典で世界の首相にふるまったことで有名になりました)を献立に入れています。お楽しみに。

文:栄養教諭 二重作友美