

給食だより



令和 3 年 6 月 18 日
茨城県立勝田中等教育学校

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月の給食目標

よくかんで食べよう



よくかむって何が
良いのかな？

- ごはんを食べる時、何回ぐらいかみますか？私たちが毎日元気に暮らすためには、かむことが重要です。ひと口10回以下の方は少ないので直していきましょう。
- よくかむとだ液がたくさん出ます。かむと口の中の食べカスも洗い落としてくれるので、虫歯を予防してくれます。
- よくかむとあごの筋肉が発達して、歯並びがよくなり、また、脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなります。
- よくかむと食べ物が細くなるので、胃や腸で消化され、栄養の吸収もよくなります。食べ過ぎを防いでくれる役目もあるので、食事の時はひと口ずつ食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

6月は食育月間です

6月は食育月間です。茨城県では「おいしいな」を合い言葉に、普段の生活の中で実践できる食育を推進しています。

- ☆「お」はよう、ご飯を食べましょう。
- ☆「い」いただきます、ごちそうさまをいしましょう。
- ☆「し」っかり野菜を食べましょう。
- ☆「い」ばらきの食べ物を味わいましょう。
- ☆「な」かよくみんなで食事を楽しみましょう。



茨城を食べよう！「小玉すいか」「メロン」

茨城県は全国有数のこだますいかの産地

旬は4月下旬～6月で、暑さを感じ始めるころに登場します。

「小玉すいか」は「大玉すいか」の小さいものではなく、品種改良でつくられたすいかの品種です。糖度の高さと皮の薄さが特徴で、皮の際までおいしく食べられます。



茨城県はメロンの生産量日本一

茨城県では豊富な種類のネットメロンが栽培されていて、4月から10月と長い期間旬のメロンを味わうことができます。

メロンの食べ頃は、メロンの表面をポンポンと爪ではじいてみて、高い音がしたら未熟。低くこもった音がすれば十分に熟しています。

