

今週の給食！！です 第9号 6月7日(月)～6月11日(金)

6月7日(月) ごはん・牛乳・春雨スープ・上対馬とんちゃん

残念ながら、市中総体振替で食することができませんでした。

おかずの「とんちゃん」。豚肉を甘辛い焼肉たれに漬け込んで、キャベツ・もやしなどの野菜と一緒に焼いた焼肉料理です。佐須奈、佐護に勤務していた時によく食べました。食べたかったなあ。

B-1 グランプリに参加、**準優勝**という素晴らしい結果をあげています。

「とんちゃん」のこの味が、全国にどんどん広まればいいですね。



6月8日(火) 小型コッペパン・牛乳・青じそスパゲッティ・かみかみサラダ



大豆たっぷりのかみかみサラダ。やわらかめのスパゲッティと対照的で、しっかり噛んで食べました。

大豆の他に、アーモンドも入っていましたが、歯ごたえ。味ともに、大豆に負けてしまっていたのが残念でした。

よく噛んで食べるは、**消化にいい**と言われていますが、近年、**脳の活性化**にも関係しているとも言われてきています。

一口、20回は噛んで飲み込まんばないと、

よく言われていました。噛むことについて調べてみると、

- 現代人の一回の食事での咀嚼回数は、弥生時代の人（卑弥呼がいた時代）の6分の1。今の時代、たくさん噛まなくてもいい食べ物が多くなり、必然的に、噛む回数が減っているそうです。その結果、**あごの成長の遅れや虫歯や肥満に影響**があるとのこと。
- 「一口、30回を目安によく噛みましょう」が推奨されているとのこと。30回と、驚いてしまいましたが、何が何でも30回ではないそうですが、よく噛んで食べんばそうです。
- 日本咀嚼学会ではよく噛むことはこんないいことがありますよと、しっかり噛んで食べることを、



「卑弥呼（ひみこ）の歯（は）が、いーぜ」という合言葉で提唱しています。

「ひ」・・・肥満予防 「み」・・・味覚の発達 「こ」・・・言葉の発音がはっきり

「の」・・・脳の発達 「は」・・・歯の病気を防ぐ 「が」・・・がんの予防

「い」・・・胃腸の働きの促進 「ぜ」・・・全身の体力向上、全力投球

しっかり噛んで食べるを意識させてくれたこのメニューが、**今週のベストメニュー！**です



9日（水） かつ丼・牛乳・ほうれん草ののり酢和え

市中総体前、出場選手の活躍を祈念して？の試合に“かつ”丼、ありがとうございました。

部活動の顧問をしていたとき、大会前に、試合時刻から逆算し、何時に何を食べさせようとしていたのを思い出します。

ごはんよりうどんがいい、スポーツドリンクよりお茶かな、休憩中は、バナナでしょ、いやいや、チョコで糖分をとらなきゃと、いろいろ聞きかじっては、あーだ、こーだとしてました。

消化的には、**かつ丼**は試合前には・・・ですが、がんばるぞ！と「**心を整える**」のには最適ですね。ごちそう様でした。



10日（木）コッペパン・牛乳・じゃがいものトマト煮・ベーコンと野菜のソテー・角チーズ

この日も、外勤で食べられませんでした。残念！

いい色どりです。**色どり**も食べるうえでは大切です。型崩れしないでもやわらかいじゃがいも。パンとトマト煮の相性の良さ。ソテーのシャキシャキ

感が最高。との給食日誌のコメント。返す返すも食べられなくて残念でした。

11日（金） ごはん・牛乳・具だくさん汁・あじのレモンソースかけ・きゅうりと大根のピリッと漬け

あじは大きな切り身で、食べ応えありました。**具だくさん汁**も、名前のとおり、厚揚げ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもと、たくさん入ってボリュームたっぷり、おいしかったです。

ごちそう様でした。

