

給食だより



佐世保市立黒島小学校・中学校
～第3号 6月8日(水)発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

ふれあい給食へのご参加、ありがとうございました！

2年ぶりに、小学校校舎でのふれあい給食を実施しました。ご出席いただいた保護者の皆様、本当にありがとうございました。短い時間ではありましたが、和気あいあいとした雰囲気の中で、おいしく、楽しく会食をすることができました。今回は、小中が別会場だったため、兄弟姉妹が分かれてしまいました。今後は、会場や座席について検討してまいります。次回のふれあい給食も、多くの皆様のご参加をお待ちしております。



当日のメニュー

ごはん 牛乳 白玉団子汁
さんまのゆずみそ煮
ブロッコリーのおひたし



6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です！

歯の健康のためには、歯みがきも大切ですが、よくかんで食べることも大切です。かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液には、虫歯菌を活性化しにくくする働きがあります。よくかんで食べると、虫歯予防の他にも、肥満予防、消化・吸収をよくする、脳を活発にして、記憶力アップなどの良い効果があります。

《食育★ミニ知識》 かむと記憶力がアップするって本当！？

かむ時には、あごの筋肉を動かします。このあごの筋肉を動かすために、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなり、脳に酸素がいきやすくなります。そうすることで、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力がよくなるといわれています。



6月6日、「自転車飯(じてんしゃめし)」って何！？



自転車飯とは、雲仙市の郷土料理で、いりこの入った炊き込みごはんのことです。昭和2年に開催された島原半島一周自転車競走大会をきっかけに、「自転車のように速く炊けるしょうゆ飯」という意味から、自転車飯と呼ばれるようになりました。味は好評で、いりこやごぼうが入り、かみごたえのあるメニューでした。