

給食だより

6月号

2022.5.30

中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
栄養教諭 二重作 友美

6月の給食目標

良い姿勢でよくかんで食べよう

正しい姿勢を心がけよう

意識するポイント

① 和食の時は茶碗や汁椀を持って食べる。

⇒自然と背筋が伸びる。

② お腹と机の間は握りこぶし一つ分空ける。

⇒ひじがつきにくい。

③ 足の裏はペタッと床につけます。

⇒周りの人に迷惑をかけない。



よくかむと体によいこと

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になる。

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。味がよくわかる。

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。



ごはんを一口5回かんだ時と、30回かんだ時で、比べてみましょう。多くかんだ時の方がごはんが甘く感じられます。

世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れています。6月はインド料理です。日本のカレーはカレー粉が入ったカレールーを入れるのが特徴です。カレールーには小麦粉が入っているのでとろみがつきます。一方、インドカレーはルーを使わないのでサラサラしています。各家庭でスパイスを調合してカレーを作っています。今回、給食では本格的なスパイスを使ってカレーを作ります。レモンライスには米にターメリックを入れてレモン色に炊き上げ、レモン果汁を混ぜ込んで仕上げます。お楽しみに。



給食アンケートより

カレーの日に届いた感想を紹介します。

【4月に寄せられた感想】・土曜日のカレー(4/16)、「なんか甘さが控えめになっているな～」と思っていたので、驚きました。煮込む時間が違うだけでこんなに味が変わるんですね！とても興味深かったです。これまでの食育で一番びっくりしました！いつも美味しい給食ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

【5月のアンケートの感想】・おかわりして良かったです。美味しかったです。・カレーやりんごゼリー美味しかったです。・おいしい給食ありがとうございます。私は豆類が苦手なので、正直「今日のカレー、ひよこ豆入ってるのか・・・」と思いました。が、全然ひよこ豆のバサバサ感がなくて、とても美味しかったです。辛いのが苦手な自分にとっては、少し辛かったです(笑)、でも、甘いりんごゼリーを食べたので、大丈夫でした！！・ひよこ豆が苦手だけど、おいしく食べられました。・カレーがこんなに手間暇かけて作られているとは知りませんでした。これからも美味しく食べさせていただきます。

給食室ではカレールーの作り方を研究しています。釜の中で油とバターに小麦粉がなじんでから、4月は1時間15分かけて、5月は50分かけてじっくり加熱しました。時間をかけるとルーがブラウンになりコクがでますが、ある一定ラインを越えると苦みも出てとろみが付きにくくなります。みなさんからの感想を参考に、火加減にもよりますが、給食室では、50分が無難な加熱時間ということになりました。玉ねぎの1/3量はあめ色に炒めて甘みを出しています。

東京産の食材を給食で食べよう

6月の東京産の地場産物

小松菜、かぶ、ブロッコリー、チンゲンサイ、長ねぎ
大根、ほうれん草、レタス、水菜、きゅうり、トマト、
なす、ピーマン、いんげん、玉ねぎ、抹茶

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

