

あじさいが色鮮やかに咲き始め、少しずつ梅雨の気配を感じる季節となりました。ジメジメとした日が続きますが、みなさんは体調を崩していませんか？ 暑さに負けない体を作るためにも、まずは毎日の給食を残さずしっかり食べることが大切です。また、今月は定期試験に体育祭とイベント盛りだくさんですね。食事と休養をしっかりとり疲れを回復させ、元気に過ごしましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「よくかむ」ことで、試験も部活もパフォーマンス向上!?

みなさんは、毎日の食事を意識してかんでいますか？「食べるのが早い」「スマホを見ながら流し込んでいる」という人は、実はとってももったいない！しっかりかむことは、日頃の勉強や部活動の成果を最大限に引き出すための「最強のセルフケア」なのです(´▽`)

学習面



かむ動作はあごの筋肉を通じて脳の海馬や前頭前野を刺激し、脳の血流を活発にします。これにより集中力や記憶力が向上し、学習効率のアップが期待できます。また、一定のリズムでかむことはストレスを和らげる効果もあります。

運動面



スポーツで一瞬の爆発力を出す時や、重いものを持ち上げる時、私たちは無意識に奥歯をかみしめています。しっかりかみしめることで全身の筋肉にスイッチが入り、100%の力を発揮できます。また、左右の歯でバランスよくかむ習慣は、姿勢を安定させ、体幹のブレを抑えることにもつながります。

～今日からできる～「噛ミング30(カミングサンジュウ)」

目標は「一口につき30回」かむことです。まずは食べる時に、以下の2つを意識してみましょう。  
①一口食べた後、一度箸(スプーン)を置いてみる  
②いつもより5回多くかんでから飲み込んでみる



よくかむことは、今すぐ始められる一番簡単なトレーニングです。しっかりかんで、心も体もベストコンディションを目指しましょう！

食中毒予防の基本は手洗いです



気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因になるカビや細菌が活発になるため、衛生面で特に注意が必要です。正しい手洗いで食中毒を予防しましょう

給食コ/コ/裏話



～おまけはあくまで平等に～の巻



定期試験

「朝食」で最高のパフォーマンスを!

部活 体育祭

脳も体もエネルギー不足の状態では、日頃の成果を十分に発揮できません！「朝食」をしっかり食べて、本番に挑みましょう！

～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ!

★BLTスープ

朝ベジしよう!

<材料4人分>

- ・ベーコン(1cm短冊切り)・・・1パック
- ・白ワイン・・・小さじ1
- ・レタス(ざく切り)・・・4～5枚
- ・トマト(皮つき角切り)・・・1/2個
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1
- A ・醤油・砂糖・・・各小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・卵・・・中1個
- ・乾燥パセリ・・・少々
- ・ブラックペッパー・・・少々
- ・水・・・400～500ml

<作り方>

- ①鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらスープを溶かし、ベーコンと白ワインを入れる。
- ②レタス・トマトを入れてひと煮立ちしたら、Aの調味料で味を調える。
- ③割りほぐした卵を入れ、大きくかき混ぜる。
- ④仕上げにブラックペッパーとパセリをふり完成。

\* 調味料の量はお好みで加減してください。  
\* レタスは手で適当な大きさにちぎってもOKです。

6/8(月)の献立で登場します。

生でも食べられる野菜なので短い時間で作れます。



ゼリーがカプツに流し切れず余った時は、ボールで固めておまけとして配ってまいります。「増やしたい人いる～?」と声をかけ、勢いよく手が挙がることもうれしいです! 欲しい人に平等にいくように、ちゃんとお気を使っています。なので、褒められても増やせません(>\_<)...多分。(おまけが出る確率は上がるかも!?)