

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.3

西東京市立芝久保小学校

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

栄養士 蓮見 治美

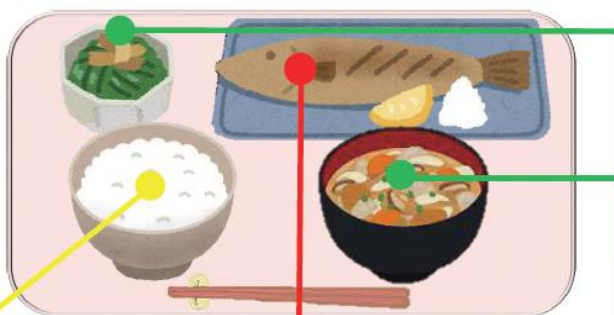
「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる。」ことと位置付けています。西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通じた健康づくり充実」のために、「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。



栄養バランスのとれた食事とは？

「主食」「主菜」「副菜」が、そろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほど、バランスよく食品や栄養素が摂れているといえます。

給食では、主食・主菜・副菜をそろえた、野菜たっぷりのメニューを提供しています。



主食

ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

身体をつくるもとになる

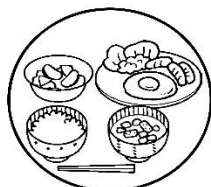
副菜

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理

身体の調子を整えるもとになる

☆栄養バランスが整い、**野菜を摂る量が増える**ことで、肥満や生活習慣病を予防することができます。結果として、生涯にわたる**健康寿命**を延ばします。

季節の野菜を取り入れて
めざせ！1食で、野菜摂取120g！！

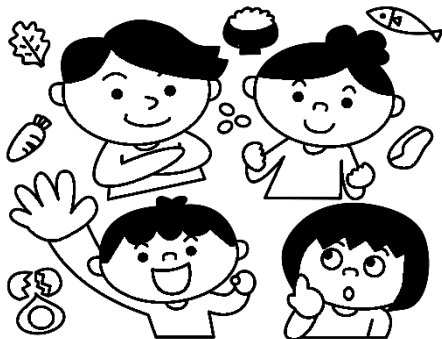


給食では、主食・主菜・副菜をそろえた献立に、季節の野菜をたっぷり使って栄養バランスを整えています。特に、地場産の野菜は新鮮でおいしく季節感に富み、価格も安定しているので、積極的に取り入れています。

1食に必要な野菜の量は、高学年や大人で120g程度。生野菜で両手1杯分、加熱後で片手1杯くらいが目安です。地場産の野菜は、農家さんの畑の近くの直売所の他、スーパーマーケットの地場産コーナーなどでも購入することができます。安くても新鮮な地場産野菜を、ぜひご家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です! 日々の「食べること」を見直してみませんか?



食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る中で、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが、とても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?





食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひかえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

6/4～6/10

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

歯と口の健康週間

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	---	--

グリーンピースのさやむき



5月13日(金)、1時間目に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。さやに入っているグリーンピースを初めて見たという児童も多くいたので、良い経験になったと思います。栄養士が、グリーンピースについての話をすると、一生懸命聞き、考え、思ったことを発表していました。よく観察しながら、さやから豆を出し始めると、最初は、うまく開かなくて困っている児童もいましたが、コツをつかむとあっという間に取り出すことができました。授業の終わりに教室まで来てくれた調理員さんに手渡ししました。グリーンピースは、当日の給食のグリーンピースごはんとして登場しました。みずみずしく、程よい塩加減で食べやすく仕上がりました。「パサパサしてなくて、おいしかった」「やわらかかった」「嫌いだけど、今日のグリーンピースは食べられた！」という前向きな感想をたくさん聞くことができました。



学生 学生が考えた

小・中メニュー 大募集!

旬のやさしいやくだものを使って、楽しいメニューを応募してね!

みんなのメニューを お店の人がアレンジして、学校給食のメニューになって活躍!



令和4年5月16日(月)～6月9日(木)

今年度も「めぐみちゃんメニュー」を募集します!

先日、西東京市・産業振興課主催の「めぐみちゃんメニューコンテスト」の応募チラシを配布しました。今年度も多くの皆さんに応募いただきたいと思います。個人でも友達同士でも参加できます。

昨年度は、市内の小中学生による1300点以上の応募があり、採用された作品は、地域の飲食店でメニュー化されました。その結果、食育の推進だけでなく、地域飲食店の活性化にもつながったようです。

*応募用紙は、6/9(木)までに提出してください。

給食の食材について

～令和4年5月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。
農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	こまつな・ほうれん草	西東京	里芋	埼玉
もち米	島根	大根・かぶ	西東京	じゃがいも	鹿児島
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ(春)	西東京・愛知	れんこん	茨城
豚肉	群馬	レタス	西東京	にんじん	徳島
鶏肉	岩手	パセリ	西東京	玉ねぎ	北海道・佐賀
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	北海道・青森
大豆	北海道	にんにく	青森	大葉	愛知
ししゃも	アイスランド	もやし	栃木	たけのこ	鹿児島
鮭	北海道	ピーマン・赤ピーマン	茨城	きゅうり	千葉
えび	ベトナム	グリーンピース	茨城	白菜	茨城
いか	青森	スナップえんどう	西東京	みつば	静岡
シロイトダラ	ノルウェー	さやえんどう	鹿児島	しめじ・えのき・なめこ	長野
豆あじ	宮崎	さやいんげん	茨城・千葉	セロリ	群馬
しらす	高知	長ねぎ	茨城	アンデスメロン	熊本
ホールコーン	北海道	こねぎ	静岡	甘夏	熊本
干しいたけ	九州・四国	にら	栃木	清見タンゴール	愛媛



給食の写真は、本校ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

【中華ちまき】	1人分の目安量	
もち米	65 g	浸水しておく
焼き豚	5 g	1cm角
豚ばらこま	15 g	
干し椎茸	1 g	荒みじん
たけのこ	6 g	荒みじん
ねぎ	7 g	荒みじん
にんじん	9 g	荒みじん
鶏がらスープ	40 g	
ごま油	1.50 g	
しょうゆ	4 g	
清酒(多賀鶴)	2 g	A
天塩	0.20 g	
竹の皮	1 枚	

簡単な作り方

- ①大きめの鍋にごま油を熱し、浸水したもち米と肉・野菜を炒める。
- ②もち米につやが出てきたら、調味料Aと鶏がらスープを入れ、水気がなくなるまで混ぜながら炒める。
- ③水につけて柔らかくしておいた竹の皮に包み、約20分蒸す。
- ☺ そのまま蒸して、おこわにしても美味しいです。

『中華ちまき』は、端午の節句に合わせ、5月2日に実施しました。
ひとつひとつ丁寧に竹の皮に包んで蒸しています。

