

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

栄養士 蓮見 治美

R3.5.31

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

平成 17 年に制定された「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

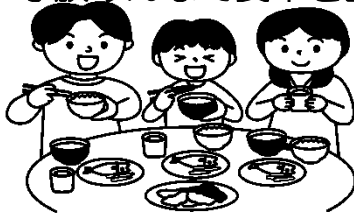
ることができる人間を育てる。」ことと位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

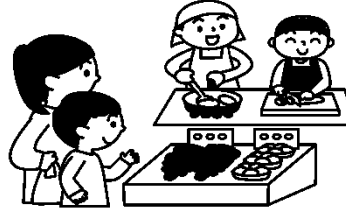


家族みんなで食卓を囲む



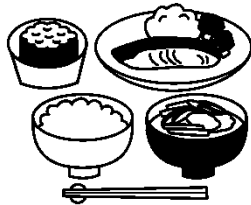
食事のマナー
や、コミュニケ
ーション能力を
育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験
を通し、食に対し
て興味・関心が高
まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



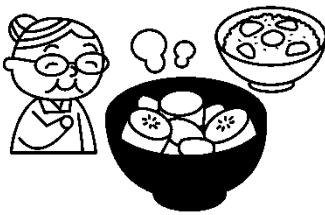
1日の生活リズムが整
い、元気に活動するこ
とができます。

体を動かす機会をつくる



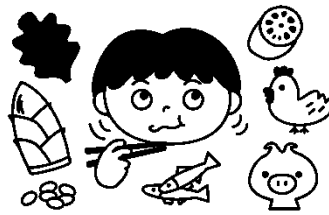
おながやすい食欲がわ
くとともに、肥満予防や
ストレス解消に役立ち、
健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に
関心を持ち、ふる
さとを大切に思う
心を育みます。

さまざまな味を経験させる



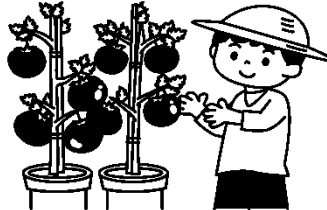
味覚の幅が広がり、
苦手な食べ物でもお
いしく食べられるよ
うになります。

減塩を心がける



子どものころから薄
味に慣れることで、
将来の生活習慣病予
防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の
恵み、生産者へ
の感謝の心を育
みます。



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？



グリンピースのさやだし



5月10日に2年生、13日に1年生がグリンピースのさやむきをしました。さやに入っているグリンピースを見たことのない児童も多く、よく観察しながらさやだしをすることができました。さやだしをしたグリンピースは、当日の給食に登場しました。「おいしかった」「やわらかかった」という感想を多く聞くことができました。グリンピースが苦手な人も、がんばって食べていました。

6月も、1・2年生に旬のそら豆のさやむきを予定しています。ご家庭でも、ぜひ何かお手伝いをさせていただけたら幸いです。



2年2組の様子



1年3組の様子



むいたグリンピースを ていねいに扱ってくれました。



給食調理員さんに手渡しました。

2年生が、当日の日記にグリンピースのことを書いてくれましたので、一部をご紹介します。

ーじかん目に、グリンピースのべんきょうとさやむきをしました。

グリンピースを食べるとどんなえいようがとれるかというもんだいが出ました。こたえは、体の中をきれいにしたり、あたまのはたらきをよくするなどでした。いろいろなえいようが入っているととてもびっくりしました。

さやむきをしたものがきゅうしょくで出ると聞いて楽しみでした。グリンピースの入ったカレーはすごくおいしくて、きらいだったグリンピースはすきになりました。(Iさん 男の子)

ーじかん目に、グリンピースのさやむきをしました。すじをむくのがかたかったです。

おもったより、まめがいっぱいでした。でも、たのしかったしおいしかったです。(Iさん 女の子)



きょうは、グリンピースのかわをはずみ先生とむきました。2ねん2くみのみんなでいっしょにかわをむいてまるいかごに入れたら、大りょうに集まりました。

そして、きょうのきゅうしょくにグリンピースをつかったりょうりができました。ほくたちが、かわをむいたのでうれしかったです。たべてみたら、あまくて、ほくほくしてたべやすくておいしかったです。(Tさん 男の子)

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。





食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<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れます。</p>
--	--	---	--

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの前頭葉の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

給食の食材について

～令和3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	西東京・千葉	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	かぶ	西東京	にんじん	千葉・徳島
鶏肉	岩手	パセリ	西東京	玉ねぎ	兵庫
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森
ししゃも	アイスランド	にんにく	青森	ホールコーン	北海道
鮭	北海道	もやし	栃木	たけのこ	鹿児島
メルルーサ	アルゼンチン	ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉・千葉
いか	青森	グリーンピース	茨城	白菜	茨城
メカジキ	ノルウェー	スナップえんどう	西東京	セロリ・みつば	静岡
ちりめんじゃこ	宮崎	さやえんどう	鹿児島	しめじ・えのき	長野
かつお	静岡	さやいんげん	茨城・千葉	なめこ	長野
大豆	北海道	長ねぎ	茨城・千葉	メロン	熊本
しらす	宮崎	こねぎ	静岡	マンダリン	熊本
干しいたけ	九州・四国	にら	栃木	甘夏	愛媛



キャベツメンチカツ



5/28(金)の給食に登場しました。



《材料》 4人分(中学年6人分)

メンチカツだね

合いびき肉…150g

大豆水煮…120g

溶き卵…1/2個分

キャベツ…120g

玉ねぎ…1/4個(60g)

生パン粉…20g

牛乳…大さじ1

塩…小さじ1/3

ナツメグ・こしょう…少々

衣

卵水(溶き卵 1/2個分、水大さじ1)

小麦粉、生パン粉…各適宜

・揚げ油、中濃ソース(またはウスターソース)

① キャベツは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。

キャベツはひき肉とたっぷり混ぜることでふっくらとして軽い口当たりになる

玉ねぎは、給食では炒めますが、炒めなくても良い。

パン粉は生パン粉を使うと、しっとり仕上がるのでおすすめ。

② ボウルにひき肉、溶き卵、塩、ナツメグ、パン粉を入れ、練り混ぜる。

③ 水気の出るキャベツ、玉ねぎは最後に加える。加えてまんべんなく混ぜ、さらに手のひらで押すように混ぜて、なめらかにする。

④ 約2cm厚さの小判形に整える。

⑤ たねの表面に小麦粉をまんべんなくまぶす。

⑥ 溶き卵と水をよく混ぜ合わせた卵水をつける。側面にもつける。

⑦ たねをパン粉が入ったバットに入れ、上からもパン粉をかけ、形を整えながら軽く押さえて、たっぷりつける。

⑧ 揚げ油を中温(約170℃)に熱する。たねを入れ、衣が少し固まったら裏返す。

⑨ 全体に衣が固まったら時々上下を返しながらかんがり色づくまで揚げる。

時々上下を返すことで、むらなく色づく。色や時間のほか、パチパチという音が大きくなるのも揚げ上がりの目安。