

6月 給食だより

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



●健康な歯を保つためのポイント

だらだら飲んだり
食べたりするのは
やめましょう。



食べた後は
しっかり
歯をみがきましょう。



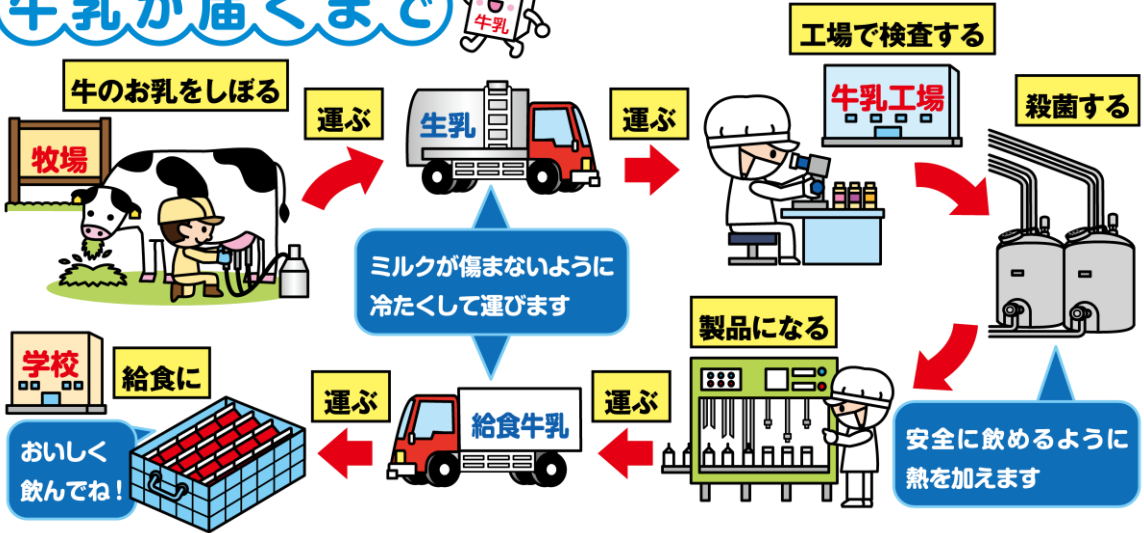
6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。

牛乳や乳製品のことにについて、理解を深める機会にしましょう。

牛乳が届くまで



給食にはどうして牛乳が出るの?

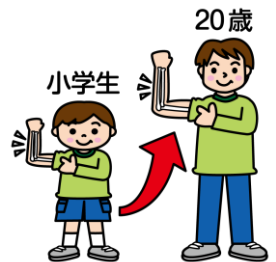


それは、牛乳に含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。

また、骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。

この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくられます。

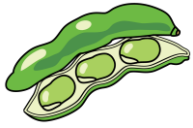
カルシウムの量



今日の牛乳どんな味?



牛乳は毎日同じ味のように思うかもしれませんが、実は、牛が食べているエサや季節、気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生き物なので、毎日まったく同じ牛乳ができるわけではないのです。



1年生 そら豆のさや出し体験

5月12日(火)に、1年生に給食のお手伝いとしてそら豆のさや出し体験をしてもらいました。



『そらまめくんのベッド』の読み聞かせを聞き、「本当にふわふわのベッドなのかな?」「そらまめくんと同じ形かな?」「においはどんなにおいがするかな?」と五感を使って楽しみながら体験をしました。

さや出し体験をした後は、各クラスの代表児童が給食室にそら豆を届けてくれました。2階の教室から1階の給食室に運ぶときは、『保谷小全員分のそら豆を運んでいる!』という責任感を持って大切に運んでくれました。



抹茶ケーキ



【材料(4人分)】

抹茶パウダー…2g

ホットケーキミックス…60g

上新粉…25g

黒砂糖…20g

なたね油…6g

豆乳…100g

さつまいも(1cm角)…40g

甘納豆…8g

【作り方】

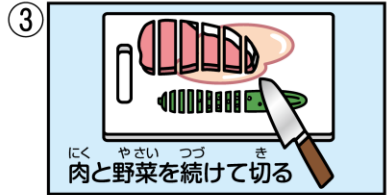
- ① 抹茶パウダー、ホットケーキミックス、上新粉はあわせてふるっておく。
- ② 黒砂糖になたね油、豆乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、さっくりと混ぜる。
- ④ カップにさつまいもと甘納豆を入れ、上から③を注ぐ。
- ⑤ 180℃に余熱したオーブンで25分程度焼く。



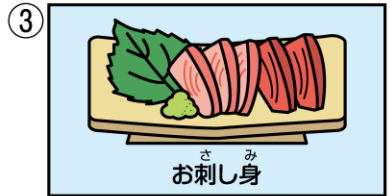
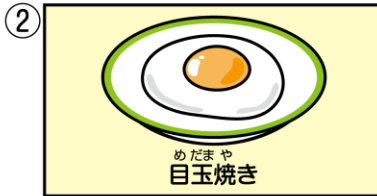
食中毒予防 3 択 クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？



Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？



Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？



Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？



Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？



こたえ

Q1=②(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとうい) Q2=①
Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

