



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO5. 5.6.5



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は『食育の日』、そして6月は『食育月間』となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時には“きょうのもりつけ”を通して、日々の食育にも取り組んでいます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

毎月19日は食育の日です

献立表でもお知らせしているように、保谷小では、毎月19日の給食にはなるべく和食を取り入れるようにしています。ただ、本来の和食のスタイル(一汁二菜または三菜というような)とは限らず、生活習慣病の予防などの観点から、品数だけでなく内容を工夫した形で提供をしています。子どもたちが将来、食べ物や料理を選ぶ時のヒントにしてほしいと考えています。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です 咀嚼の運動不足になっていませんか?

歯でかみ砕くことを“咀嚼”といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足が考えられます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べ過ぎにもつながり、生活習慣病を引き起こす要因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けてほしいと思います。

よくかんで食べるためには



はしや小さいもの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のもの
ながれ
流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。

テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分
で楽しく食べる。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

給食を通して伝えたいことはいっぱい!

給食の献立は、成長期の子どもたちに必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、6月の「歯と口の健康週間」ではかみごたえのある料理で咀嚼くに注意を向けさせたりしています。また、全国各地の郷土料理や世界の料理も紹介しています。こうして、毎日いろいろなねらいや願いを込めて学校給食は実施されています。



最近、給食でも和食が多く登場します。今、世界から注目されるヘルシーで味わい深い“和食”です。子どもたちに和食を具体的にわかってもらうための取組に『まごわやさしい』というキーワードがあります。キーワードの食材をそろえることで、栄養バランスのよい食事になります。学校では、ごはんを主食に、魚・野菜・海そう・いも・豆など意識的に取り入れるようにしています。



まごわやさしいをキーワードにした和食

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚や貝などの魚介類	しいたけなどのきのこ類	いも類	ポイント

7つの食品群の頭文字をつなげた『まごわやさしい』を覚えてもらい、1日3食の中で7つの食材がそろっているかをチェックし、栄養バランスのとり方を知ってほしいと思います。

読書月間に合わせた給食での試み

6月は緑の読書旬間に合わせて、本に登場する食べ物や料理などを給食のメニューに取り入れました。学校司書の村上先生にも本の手配などお世話になっています。

給食を通じて、本読みや食べ物、料理などにも興味をもってもらえることを願っています。とても楽しい本がいっぱいありますので、



是非、夏休みなども利用して、ご家庭でも一緒に読んでみたり、また一緒にお料理などをしてもらえるといいなと思っています。

日	本の題名	給食で取り入れたメニュー
1日(木)	ぎゅうにゆう だいへんしん!	牛乳
5日(月)	フルーツゼリーではっきり勇氣	フルーツゼリー
6日(火)	11ぴきのねことあほうどり	ポテトコロケ
7日(水)	ねこのかあさんのあさごはん	ごはん、焼き鮭 とうもろこしのみそ汁
14日(水)	ぎょうざのひ	ジャンボギョーザ
16日(金)	和菓子の絵本	水無月
21日(水)	リーサの庭の花まつり	夏至の食べ物
26日(月)	おれたちのトウモロコシ	とうもろこしごはん
30日(金)	カレーパンでやっつけよう	カレーパン

レシピ紹介

親子まめサラダ 4人分

ゆで大豆	60g	サラダ油	大1
むき枝豆	30g	りんご酢	大1/2
大根(さいの目)	100g	塩	小1/2
にんじん(さいの目)	30g	しょうゆ	小1/2
ホールコーン	30g	砂糖	小1/5
		こしょう	少々

- ① ゆで大豆とむき枝豆は冷凍の場合、さっとゆでて冷ましておく。
- ② ドレッシングを作り、少量のドレッシングを①にかけておく。(マネズでも可)
- ③ 切った野菜を、ドレッシングで和え、①のまめもいっしょに合わせる。

※ 枝豆が旬の時期にはさやごとゆでて中の豆を取り出して使用する。

※ 乾燥大豆の場合は約半量の30gです。