



給食だより

保谷小学校
栄養士



NO5. 6.6.5

梅雨入りが近づき、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。給食時間には“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、表示をよく見ていますか?

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

このことを受けて、6月はしょうぶな歯を作るための栄養素“カルシウム”や“かむこと”を意識したメニューを多く取り入れています。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力を
フルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!

安全に[😊]おいしく[😊]給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことにご家庭でも声かけをお願いします。



食べるときに[★]注意[★]が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



読書旬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
11日(火)	こぶたしょくどう	クリームシチュー
12日(水)	とびきりおいしい スープができた！	とびきりおいしい野菜スープ
13日(木)	ぎょうれつができる はちみつやさん	はちみつトースト
14日(金)	いわしのたび	鰯のかば焼き丼
17日(月)	だいず えだまめ まめもやし	親子まめサラダ 豆もやしのスープ
18日(火)	とうもろこしちゃんのながいかみ	とうもろこしごはん

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。